ఆరోగ్య దీపిక

సామాన్య వ్యాధులు నివారణ

మిశ్రమ ఆహారం అంటే ఏమిటి?



అనారోగ్యాలలో తీసికోవలసిన ఆహారము - జాగ్రత్తలు

డా॥ A. ప్రభాకర బాబు M.B.B.S., F.C.I.P.

విశేష 'ప్రజాదరణ' పొందిన మా ప్రచురణలు

యర్రా సత్యనారాయణ, B.Sc., B.Ed. గారి...

లేటెస్ట్ జనరల్ నాలెడ్జ్	15/-
క్విజ్ పవర్	15/-
కాంజుగేషన్ ఆఫ్ వెర్బ్స్ డిక్షనరి	15/-
కామన్ ఎర్రర్స్	12/-
వంటలు-పిండి వంటలు	15/-
జోక్స్ వరల్డ్	10/-
ఎ డిక్షనరి ఆన్ ఎడ్జెక్టివ్స్	15/-
లెర్నర్స్ డిక్షనరి	12/-
"స్పీడెక్స్" ఇంగ్లీష్ స్పీకింగ్ కోర్స్	12/-
జనప్రియ "ఆంగ్లభాష"	15/-
ఆర్టికల్స్ (A, An & The)	12/-
స్వయం ఉపాధి (కుటీర పరిశ్రమలు)	15/-
'నవభారత్' G.K.	10/-
'ఇన్నోవేటివ్' ఇంగ్లీష్ గ్రామర్	12/-

అన్నవరపు కుమార్, M.A., M.Phil., B.L., P.G.D.P.R., Ph.D. గారి...

S.S.C. (క్లర్క్స్ గ్రేడ్) ప్రీవియస్ & గెస్ పేపర్స్	12/-
A.P.P.S.C గ్రూప్ - 1 ప్రీవియస్ & గెస్ పేపర్స్	12/-
B.S.R.B. (R.R.B.) ప్రాక్టీస్ పేపర్స్	25/-
B.S.R.B. (P.S.Bs) గెస్ పేపర్స్	18/-

N. కరుణాకర్, M.A. గారి...

★30 రోజులలో..... ఇంగ్లీష్ నేర్చుకోండి!	12/-
★30 రోజులలో.....ఇంగ్లీష్ గ్రామర్	12/-

P. నాగేంద్ర ప్రసాద్, B.Sc., B.Ed. గారి...

ఇన్ఫర్మేటివ్ ఇంగ్లీష్ గ్రామర్	12/-
A.P. హిస్టరీ స్పెషల్ క్విజ్ బిట్స్	10/-
క్విజ్ "ఇండియా"	10/-
పరీక్షలు-ప్రథమ శ్రేణి	10/-
★చక్కని ఇంగ్లీష్ వ్రాయడమెలా?	10/-
★త్రిభాషా డిక్షనరి (తెలుగు-ఇంగ్లీష్-హిందీ)	12/-
★Learner's G.K.	10/-
★గార్డెనింగ్	10/-

యర్రు కృష్ణార్జునరావు, B.Com. గారి...

లౌలీ జోక్స్	8/-

బెల్లూరి సీతారాజేశ్వరరావు, B.Com. గారి....

★నాటి మానవులే- నేటి దేవతలా...!	20/-
★పుట్టుమచ్చల శాస్త్రము	10/-
★శరీరము - వ్యాధులు	12/-
★రాశులను బట్టి.... మీ శృంగార జీవితం	12/-
★"తేనె" తో చికిత్సలు	6/-

శ్రీమతి Ch. శిరీష గారి....

★"చికెన్"తో వంటకాలు	6/-
★"ఎగ్"తో వంటకాలు	6/-
★"ఫిష్"తో వంటకాలు	8/-

S. నాగేందర్‌నాథ్‌రావు, M.A., B.Ed. గారి....

మెంటల్ ఎబిలిటి	12/-

అడుగుల రామయాచారి, P.O.L గారి........

★తెలుగుపద ప్రయోగాలు (దోషములు - నివారణలు)	15/-
★ గృహ వైద్యసారము	10/-
★ ఆయుర్వేద పానీయాలు	10/-

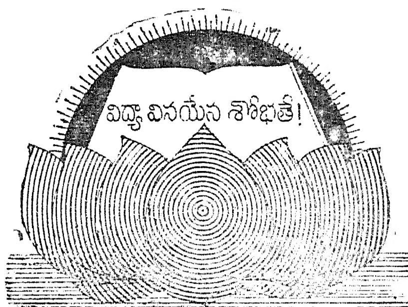
★ స్టార్ మార్కు ఉన్నవి స్టాకులో లేవు. స్టార్ మార్కు లేనివి మాత్రమే స్టాకులో ఉన్నవి.

గమనిక : పై వాటిలో మీకు కావలసిన పుస్తకాల ఖరీదును క్రింది అడ్రస్‌కు M.O. చేయండి! పైకము మాకు అందగానే సదరు పుస్తకాలను కేవలము Rs.1-00కి V.P.B.P.లో పంపగలము. ఉత్తర-ప్రత్యుత్తరాలకు రిప్లైకార్డ్ తప్పక వ్రాయాలి. M.O కూపన్‌లో కావలసిన పుస్తకాల పేర్లు, అడ్రస్ స్పష్టముగా వ్రాయాలి. ఆంధ్ర ప్రదేశ్‌లోని అన్ని R.T.C. బస్‌స్టేషన్ బుక్ స్టాల్స్‌లోనూ, రైల్వే స్టేషన్స్‌లోని హిగ్గిన్ బాథమ్స్ మరియు ప్రైవేట్ బుక్ స్టాల్స్‌లోనూ మా ప్రచురణలన్నీ లభించును.

జనప్రియ పబ్లికేషన్స్, తెనాలి - 522 201. Phone No. 23037

Cont....3rd Cover

ఆరోగ్య దీపిక



AAROGYA DEEPICA

By : Dr. A. PRABHAKARA BABU, M.B.B.S., F.C.I.P.

ముద్రణ : నవంబర్, 1995.	Edition : NOVEMBER, 1995.
అన్ని హక్కులు: జనప్రియ పబ్లికేషన్స్, తెనాలి-వారివి.	All rights reserved by : JANAPRIYA PUBLICATIONS, Tenali
వెల : రూ. 15-00.	Price : RS. 15-00.
ముఖచిత్రము . ఎల్. రమేష్‌బాబు, విజయవాడ-2.	Cover Design : L. RAMESH BABU, Vijayawada-2.
ముద్రణ : శ్రీరామా ప్రింటర్స్, విజయవాడ-2.	Printed at : SRI RAMA PRINTERS Vijayawada-2.
ముఖచిత్ర ముద్రణ : సౌందరమ్ ప్రింటర్స్, మద్రాసు-21.	Cover Printers : Soundaram Printers, Madras—21.

ప్రతులకు :

For Copies :

JANAPRIYA PUBLICATIONS,

Agnikula Kshatriyula Vari Street-II,

Ganganamma Pet, TENALI-522 201.

విషయసూచిక

Acc No 2/015

విషయము :	పేజ్
వ్యాయామములో వివిధ రకాల భంగిమలు ఎందుకు	24
ఉత్తమ జీవితానికి-వ్యాయామము	85
ఎప్పుడైనా ఆచరించగలిగే-చిన్న చిన్న వ్యాయామాలు	87
వివిధ రకాల వ్యాయామాలు, భంగిమలు	89
మెట్లు- ఎక్కి, దిగుట కూడా వ్యాయామమేనా?	93
నిదానముగా పరుగెత్తుట (Jogging)	94
దీర్ఘ ఉచ్ఛ్వాస- నిశ్వాసాలు	97
సుగర్ వ్యాధి– తీసికోవలసిన జాగ్రత్తలు	98
సుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులు తీసికోవలసిన జాగ్రత్తలు	99

కృతజ్ఞతలు...!

...త్త సృష్టిలో ప్రతి పదార్థము, ప్రతి ప్రాణి పోషింప బడింది! ఇది ప్రకృతి సహజధర్మము! అయితే... ఈ పోషణ ...జాతి [illegible] - ప్రకృతి సిద్ధముగానే సిద్ధ[illegible] అంతే... [illegible] వర్షా [illegible] ఈనాడు ఇంజన్యాయర్స్, [illegible] వర్షాలు లేకపోయినా పంటలు ...గలుగుతున్నవి. ఈ విధముగానే...శరీర ఆరోగ్యాన్ని ...టకు, [illegible] ముందు జాగ్రత్తలు తీసికొనుటకు ...ి పోషకాహారాన్ని [illegible] సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని ...న ఆహార [illegible] లకు, వ్యాయామాలను తప్పనిసరిగా

...మాలను [illegible] సమాజ శ్రేయస్సును మా ప్రియ [illegible] గౌరవనీయులైన - డా॥ అమృత M.B.B.S., F.C.I.P., I.A.S.C.E.T. గారు-

ముందు మా [illegible] ద్వారా- "ఆహారం-వైద్యం" అను ...గ్ర ఆహార విజ్ఞాన విషయాలను 2 భాగాలుగా అంద ...ధముగా- ఈ "ఆరోగ్యదీపిక" దానికి వేరు అనుబంధము ఈ గ్రంథములో- మానవదేహ నిర్మాణమును గురించి లో- తీసి కొనవలసిన మిశ్రమాహారాలు, వ్యాయామాల గురించి, వివిధ అనారోగ్యాలలో తీసికోవలసిన ఆహార ...ంచి ముఖ్యముగా స్త్రీ [illegible] విచారణకు ఆచరించవలసిన ...త్తలను గురించి- తేట తెలుగులో, సులభముగా అందరికీ ...గా వివరించుట జరిగినది.

ప్రధానముగా [illegible] తన మేధను వినూత్న [illegible] తన దేహా ...ంధము [illegible] స్త్రీ [illegible] తీసికోవలసిన జాగ్రత్తలను

పాటించకపోవుట నిజముగా ఎంతైనా శోచించ తగ్గ విషయమనే భావించాలి. అంతేగాక....శారీరక ఆరోగ్యము వంటి అనేక ముఖ్య విషయాలలో - సమగ్ర పరిజ్ఞానాన్ని అలవరచుకొనికూడా, ఆచరించని- వైజ్ఞానిక శాస్త్రవేత్తలు ఇంకా వున్నారంటే....ఆశ్చర్యపడవలసిన పనిలేదు !

వాస్తవము చెప్పాలంటే....కీర్తి, ధనము, అధికార సముపార్జనల యందు చూపుతున్న శ్రద్ధ- తమ దేహారోగ్యాన్ని గురించి చూపుటలేదు- నేటి ఆధునిక మానవుడు! అంతేగాక....అతి సున్నితమైన దేహారోగ్య సంరక్షణా విషయాలను, దైనందిన జీవితములో ఆచరించదగిన విషయాలను తెలియజేసే మంచి వైద్యగ్రంథాలు ఈరోజు చాలా తక్కువగా లభిస్తున్నాయి.

ఈ కారణాన్ని దృష్టియందుంచుకొని, సమాజములో బాధత్యగల వైద్యునిగా....డా॥ A. P. బాబుగారు ఇంతకుముందు "సెక్స్ సైన్స్" "సెక్స్‌పవర్", "సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్", "మెడికల్ బుక్" అను ఆధునిక లైంగిక విజ్ఞాన మరియు వైద్య గ్రంథాలను మా సంస్థ ద్వారా ఆంధ్ర పాఠక మహాశయులకు అందించి; మా సంస్థ అభివృద్ధిని, ఆరోగ్యాభిలాషుల విజ్ఞానాన్ని పెంపొందించారు.

డా॥ A P. బాబుగారు- 'సెక్స్ కౌన్సిలింగ్‌లో'నేగాక....ఎలర్జీల పట్ల స్పెషలైజ్డ్ చేసిన "వైద్య నిపుణులు!" వీరు మా సంస్థ ద్వారా "ఎలర్జీ వ్యాధులు" అను గ్రంథాన్ని అందించి వున్నారు. ఇందుకు ఎంతో ఆనందిస్తున్నాము.

ఇంతవరకు మేము ప్రచురించిన- విద్య, వైద్య, విజ్ఞానగ్రంథాలను సమాదరించి; మా సంస్థ పురోభివృద్ధికి మార్గదర్శకులైన....అఖిలాంధ్ర పాఠక మహాశయులకూ: సనాతన, శాస్త్రీయ- వైద్య, విద్యా, వైజ్ఞానిక రచయితలకూ....పుస్తక విక్రేతలైన మిత్రులకూ....హృదయపూర్వక వందన సహస్రముల నర్పిస్తూ....మరెన్నో ఉత్తమ గ్రంథాలను అందించుటకు ఉపక్రమిస్తూ....వినమ్రుడనై సెలవు తీసికొనే....

మీ

Y. V. రావు,

(ప్రచురణకర్త)

ఆరోగ్య దీపిక

దేహ నిర్మాణము

ఈ సమస్త సృష్టిలోని ప్రాణికోటిలో- మానవ దేహ
ర్మాణమే అత్యద్భుత క్లిష్టతరమైనదిగా భావించవచ్చును.
ప్రకృతిలో మనిషినే- "బుద్ధి జీవి"గా భావిస్తున్నారు-
స్త్రవేత్తలు! మానవ శరీరములోని జీవకణములన్నీ (Cells)
విధ పదార్థాలతో నిండి, వాటి పని తీరును అనుసరించి-
హు రూపాలతో వుంటాయి. ఈ కణములే మానవదేహము
ని- ఎముకలు, చర్మము, రక్తమువంటి వివిధ శారీరక
గాల నిర్మాణానికి ప్రముఖపాత్ర వహిస్తవి. పరిమాణ
లో కొన్ని కణాలు మామూలు దృష్టికేకాక- నేటి ఆధు
క విజ్ఞాన నిర్మితమైన మైక్రోస్కోప్‌లకు కూడా అందనంత
న్నవిగా వుంటాయి. వివిధ అవయవాల నిర్మాణములో
ధరకాల కణాలు వుంటాయి. ఇవన్నీ కూడా ఒకే ఆకార
తో వుండవు. యీ కణాల కలయిక వల్లనే- (Tissue)
అమరిక ఏర్పడి, ఆయా అవయవాల నిర్మాణక్రమము
సగుతూ వుంటుంది.

మానవ దేహములోని కణాలలో- ఆక్సిజెన్ (Oxyzon
ప్రాణవాయువు") కార్బన్-డై-ఆక్సైడ్ (Carban-Dy-
ide "బొగ్గుపులుసు వాయువు"), నైట్రోజెన్, (Nitro-
n "నత్రజని"), కాల్షియమ్ (Calcium "క్షారము లేక
న్నము") హైడ్రోజెన్ (Hydrogen "ఉదజని") ఫాస్ఫ
స్ (Phosphorus "భాస్వరము"), సోడియమ్ (Sodium

"ఉప్పు"), క్లోరిన్ (Chlorine "హరినము"), సల్ఫర్(Sulphur "గంధకము"), మెగ్నీషియమ్ (Magnesium "మహా గ్నీషము లేక కాంతపుమన్ను",),అయర్న్(Iron"ఇనుము") పొటాషియమ్ (Potassium "క్షారధాతువు"), అయోడిన్ (Iodin), మాంగనీస్ (Manganese "అభ్రకము") కాపర్ (Copper "రాగి"), జింక్ (Zinc "తుత్తునాగము") వంటి ధాతువులన్నీ వుంటాయి. ఈ మూలకములన్నీ అనుదినమూ మన శరీరానికి అవసరమైనవి. ఇవి వివిధ ఆహారపదార్థాలలో మనకు లభిస్తాయి. ఇవన్నీ మన శరీరానికి సమపాళ్ళలో లభించే ఆహారాన్నే "మంచి మిశ్రమాహారము" (Idial-Diete) అని అంటారు.

ఆదర్శవంతమైన ఆహారము (Ideal Diete)

"మంచి ఆహారము-కచ్చితముగా ఇలావుండాలి"అనిగానీ; "ఇతమిత్థముగా ఇలా వుండాలి" అనిగానీ– వ్యక్తి భేదాన్ని పాటించకుండా చెప్పుటకు వీలులేదు. ఎందుకంటే...చేసే వృత్తినిబట్టి, వయస్సును బట్టి, దేహతత్వాన్ని బట్టి నిర్ణయించాలే కాని...అందఱికీ ఒకేవిధముగా నిర్ణయించరాదు.వ్యక్తి అవసరాలకు సరిపోయి, ఆరోగ్య కారకముగావుండే ఆహారాన్నే "మంచి ఆదర్శవంతమైన ఆహారముగా"గా మనము భావించాలి.

నిత్యజీవితములో-సగటు మనిషికి సుమారు-450గ్రా॥ల పిండిపదార్థాలు (Corbohydrates "కార్బొహైడ్రేట్స్"), 70 గ్రా॥ల ప్రొటీన్స్ (Proteins "మాంసకృత్తులు"), 70 గ్రా॥ల ఫ్యాట్స్ (Fats "క్రొవ్వులు") ముఖ్యముగా అవసరమౌతూ వుంటాయి. ఈ పదార్థాలన్నీ కలిపి-2,500 క్యాలరీల శక్తినిస్తాయి సుమారుగా! ఈ తీసికొన్న ఆహారము

సక్రమరీతిలో అజీర్ణి (Digestion) ఒంటబట్టుట (Obsorption)కు ఖనిజ-లవణాలు (Minerals and Salts "మినరల్స్ & సాల్ట్సు"), విటమిన్స్ (Vitamins "ఆరోగ్యపోషకాలు"), ఎంజైమ్స్ (Enzyms "రసాయనికామ్ల ద్రవాలు") వంటివి నిర్వహించే పాత్ర అతి ముఖ్యమైనది. ఈ కారణముచేతనే-ఆరోగ్యము కోరుకునే ప్రతివారూ ఒకేపదార్థాన్ని అతిగా తీసుకోకుండా- వివిధ రకాల ఆహారపదార్థాలను కొంచెము కొంచెముగా తీసికొంటూ వుండాలి. అలాకాక... ఏదో మనకి నచ్చినదనో...అందుబాటులో మిగతా పదార్థాలు లేవనో... ఒకే ఆహారాన్ని విరివిగా తీసుకొంటుంటే...శరీరానికి కావలసిన పోషకాలు లభించకపోవుటతో మనకు మనమే అనారోగ్యాన్ని కొనితెచ్చికొన్న వారి మౌతాము. అంతేగాక... ఎంత రుచికరమైన ఆహారమైనా సరే...అతిగా తింటుంటే కొన్నాళ్ళకి దానిమీద అయిష్టత జనిస్తుంది.

పుష్టికరమైన మిశ్రమాహారాన్ని మితముగా నిర్ణీత సమయములో తీసికునేవారు— చాలా ఉత్సాహముగా, ఆరోగ్యముగా వుంటారనుటలో ఎలాంటి సందేహములేదని కచ్చితముగా చెప్పవచ్చును. ఇలాకాక...చిత్తమొచ్చినఆహారాన్ని- నిబద్ధములేకుండా...వేళ నతిక్రమించో...వేళకుముందో స్వీకరించే వారికి- అవసరానికిమించి శక్తి చాలక నీరసించుట జరుగుతుంది. ఈ రెండు విధానాలవలన శారీరకముగా-లావు పెరుగుటయో...లావు తరుగుటయో జరిగి; అనేకానేక వ్యాధులు దరిజేరి, మృత్యుముఖానికి దగ్గఱగా జేరినట్లే కాగలదని కచ్చితముగా చెప్పవలసి యుంటుంది.

శారీరకముగా- బరువు పెరుగుటగానీ, తఱుగుటగా
లేనివారిని- దరిదాపుగా మంచి ఆరోగ్యవంతులనే చెప్పవల
యున్నది. ఇంకా...వయస్సు,ఎత్తు ననుసరించి ఉండవలసి
బరువుకంటె కొద్దిగా తక్కువగా వున్నవారిని ఒకవిధముగ
అదృష్టవంతులనే భావించాలి. ఎందుకంటే ... ఇలాటివా
కొన్ని కొన్ని సందర్భాలలో- మోతాదుమించి కొద్దిగ
ఎక్కువ ఆహారాన్ని స్వీకరించినప్పటికీ...ఆరోగ్యరీతా
వీరిలో ఏ మార్పూ వుండదు కాబట్టి వయస్సు, ఎత్తు నను
రించి వుండవలసిన బరువుకంటే...ఎక్కువగావుండి, ఇంక
బరువు పెరిగే అవకాశమున్నవారికి అనేక అనారోగ్యా
దరిజేరి, అకాల మృత్యువుకు దగ్గఱగా వున్నట్లు భావిం
వచ్చును. ఎత్తు, వయసు ననుసరించి ఉండవలసిన బరు
కంటే 2, 3 కేజీలు అటూ ఇటుగా ఉంటే ఫరవాలేద
కానీ...ఈ పరిధిని మించకుండా- ఆహార వ్యవహారాలన
అతి జాగ్రత్తగా పాటించవలసి యుంటుంది.

జీర్ణకోశ వ్యాధులు - తీసికోదగిన ఆహరము

విరేచనాలు, టైఫాయిడ్ (Typhoid)లాటి జీర్ణాశయ
వ్యాధులలోనూ; మలబద్ధకము, ఆకలిలేమి, కడుపుబ్బరము
జీర్ణశక్తి లోపించుట లాటి- జీర్ణకోశ అనారోగ్య లక్షణాల
కనిపించినపుడు...వైద్య సలహాల ప్రకారము- యీ క్రింద
ఆహార పదార్థాలను స్వీకరిస్తూ వుండాలి.

జీర్ణకోశము వ్యాధిగ్రస్థమైనపుడు...వైద్య పర్యవే
ణలో- వివిధ పరీక్షల ద్వారా వ్యాధినిర్ణయము చేసిన తర
వాత ఆయా వ్యాధులకు ఆయా ఔషధాలను ఉపయోగిస్తూ..
యీ క్రింది ఆహార పదార్థాలను స్వీకరిస్తూవుంటే... త్వరిత
గతిని వ్యాధులు తగ్గుముఖము పడతాయి.

ఉదయము:- బత్తాయిరసములో కొద్దిగా తేనె కలిపి త్రాగించాలి.

10 గంటల ప్రాంతములో- బాగా పండిన 2 అరటిపండ్లు, 1 గ్లాస్ మజ్జిగ యివ్వాలి.

మధ్యాహ్నము:- 12గంటల సమయములో 1 గ్లాస్ పండ్లరసము త్రాగించాలి. 2 గంటల ప్రాంతములో 2 అరటిపండ్లు, కొద్దిగా టీ యివ్వవచ్చును

సాయంత్రము:- 4గంటల సమయములో- గ్లాస్పండ్లర యివ్వాలి.

రాత్రి:- 8 గంటల ప్రాంతములో- 2 అరటిపండ్లు
పండుకొనేముందు:- 1 గ్లాస్ మజ్జిగ త్రాగించాలి.

మలబద్ధకము - ఆహార జాగ్రత్తలు

శారీరక శ్రమ చేయని వారిలోనూ, ఆహారమ కొన్నపుడు సరిపడా మంచినీరు త్రాగని వారిలోనూ, (Fibre) పదార్థాలు తక్కువగావున్న- ఆహారపదా అధికముగా తినే వారిలోనూ; రెడీమేడ్, టిన్డ్ ఫు ఎక్కువగా తీసికొనే వారిలోనూ, మలబద్ధకము ఎక్కు కనపడుతుంది.

1] మలబద్ధకమున్నవారు- పండ్లు, ఆకుకూరలు, కాం గూరలు లాటి పీచుపదార్థము అధికముగావున్న ఆహార పదార్థములను విరివిగా తీసికోవాలి.

2] ప్రతిరోజు ఉదయము- రన్నింగ్, వాకింగ్లాటి చిన్న చిన్న వ్యాయామాలను చేస్తూ వుండాలి.

3] టీ, కాఫీ, మద్యపానము లాటివి అతిగా తీసికొనుట మంచిదికాదు.

4] ఆహార పదార్థాల జాగ్రత్తలతోపాటుగా...వైద్య సలహాల ప్రకారము-తౌడు (Bran), "మిల్క్ ఆఫ్ మెగ్నీషియా"లాటి కొన్ని విరేచన కారకాలైన పదార్థాలను తీసికోవచ్చును.

5] మలబద్ధకానికి వైద్య సలహా లేకుండా మందులను ఉపయోగించరాదు. విరేచనాలకు మందులను వాడుట వలన అనేక జీర్ణాశయ లోపాలు కలుగు అవకాశమున్నది.

ఆకలిలేమి - తినవలసిన ఆహారము

ఆకలి మందగించుట యనునది అనేక కారణాలతో రావచ్చును. ఫ్యాట్స్ ఎక్కువగావున్న ఆహారపదార్థాలను అతిగా తినుట; టిన్డ్, కంపెనీ ఫుడ్స్‌ను విరివిగా స్వీకరించుట కొన్ని- జీర్ణాశయ, జీర్ణవాహికల వ్యాధులలోనూ ఆకలి లేకపోవచ్చును. కాబట్టి- "ఆకలిలేదు!" అని అనుకొనేవారు- ముందుగా అన్ని వైద్యపరీక్షలు నిర్వహించి, ఏ వ్యాధిలేదని నిర్ధారణ జరిగిన తరువాత...ఆహార—విహారాల విషయములో ఈ క్రింది జాగ్రత్తలను పాటించాలి.

1] భోజనానికి అరగంట ముందుగా- కొద్దిగా అల్లపురసము త్రాగినా, వాము కొంచెము నమలి తిన్నా ఆకలి పెరుగుతుంది.

2] స్వీట్స్, టీ కాఫీలాటివి విరివిగా తీసికొనే అలవాటున్నవారు...ఈ పదార్థాలను తీసుకొనుట బాగా తగ్గించాలి.

3] "వేళకు తినాలి"! అనిచెప్పి ఆకలి లేకపోయినా ఆహారము తినకూడదు.

4] బాగా ఉడికించిన అన్నము[తక్కువగా], తగుమాత్రము

పెరుగు, ఆకుకూరలు, కాయగూరలు, పండ్లులాటి పీచు ఎక్కువగావున్న పదార్థాలను అధికముగా తీసికొంటూ వుంటే....జీర్ణక్రియ తేలికగా జరుగుతుంది.

5] వేపించిన పదార్థాలు, మసాలాలు, క్రొవ్వు పదార్థాలు, పిండిపదార్థాలు తీసికొనుటను బాగా తగ్గించాలి.

6] పై జాగ్రత్తలతో పాటుగా.... అవసరమైతే వైద్య సలహాల ప్రకారము జీర్ణశక్తికి ఉపకరించే-కొన్ని "టానిక్స్" వాడవచ్చును.

కడుపు ఉబ్బరము - ఆహార జాగ్రత్తలు

తరచుగా మలబద్ధకముతో బాధపడే వారిలోనూ; ఆకు కూరలు, పప్పులు, మాంసములాటి ఆహార పదార్థాల బాగా నమలి తినుట అలవాటు లేనివారిలోనూ; దంత చిగుళ్ళ చీముకారుతూ ఉన్నవారిలోనూ- కడుపుఉబ్బర (Fletu Lence) గా వుండవచ్చును.

జీర్ణాశయ, జీర్ణవాహికలలోని ఆహారము జీర్ణముకాని పరిస్థితులలో... ఈ ఆహారములోని బాక్టీరియా (Bacteria) వలన- రకరకాల వాయువులు (Gases) జనించుటతో- పొట్ట ఉబ్బరముగా వుంటుంది. ఇలా పొట్ట ఉబ్బరముగా వుండే వారు ఈ క్రింది జాగ్రత్తలను పాటించాలి.

1] ఆహారము తీసికొనేటపుడు- అన్ని పధార్థాలను బాగా నమలి తినాలి.

2] మజ్జిగలో-కొద్దిగా నిమ్మరసము కలిపి; ప్రతిరోజూ-2, 3 సార్లు త్రాగుతూ వుండాలి.

3] దంతక్షయ, చిగుళ్ళవాపు వున్నవారు- ఆహారాన్ని బాగా

నమలడానికి వీలుకాదు. కాబట్టి.... వీరు ఆ వ్యాధులను వైద్య పర్యవేక్షణలో నివారించుకోవాలి.

4[అవసరాన్ని బట్టి- పొట్ట ఉబ్బరానికి వైద్య సలహాల ప్రకారము కొన్ని కొన్ని మందులనుకూడా వాడవలసి వుంటుంది.

పొట్టలో కురుపు - తీసికోవలసిన ఆహారము

మద్యపానము అధికముగ చేసేవారిలోనూ; టీ, కాఫీ, పొగత్రాగుట అలవాటున్న వారిలోనూ; కారము, వేపించిన పదార్థాలు విరివిగా తినేవారిలోనూ; ఆహార పదార్థాలను బాగా నమలి తినే అలవాటులేని వారిలోనూ; మసాలాలు బాగా ఉపయోగించే వారిలోనూ; మానసిక ఆందోళనలు తీవ్ర స్థాయిలో వుండే వారిలోనూ- గ్యాస్ట్రిక్ అల్సర్ [Gastric-ulcer "ఆను వ్రణము"] వచ్చే అవకాశాలు హెచ్చుగా వుంటాయి.

గ్యాస్ట్రిక్ అల్సర్‌తో బాధపడేవారికి- గుండెలలో మంట, నోటిలో విపరీతముగా నీరూరుట, వికారము, వాంతి వచ్చినట్లుండుట లాటి అనేక లక్షణాలు కనపడుతూ వుంటాయి. ఈ వ్యాధిగ్రస్థులు ముందుగా ఏవేవో తమకు తోచిన, మిత్రులు చెప్పిన వైద్యాలు చేసికొంటూ వుంటారు. కాని....అసలు ఎందుకు ఇలా జరుగుతుందోనని తెలిసికోకుండా అశ్రద్ధ చేస్తూ వుంటారు.

గ్రాస్ట్రిక్ అల్సర్ వున్నవారు- వైద్య సలహాల ప్రకారము ఆహార- విహారాలయందు ఈ క్రింది జాగ్రత్తలను తప్పక పాటించాలి.

1] ఆహార పదార్థాలను— నూనె, కారము, మసాలదినుసులు లేకుండా తీసికోవాలి. ఇలాటి ఆహారాన్ని "మృదువైన ఆహారము (Blend Diet)" అని అంటారు.

2] ఆకుకూరలు, కాయగూరలు, పండ్లులాటి తేలికగా అఱిగే ఆహార పదార్థాలను విరివిగా తీసికోవాలి.

3] కాచి బాగా చల్లార్చిన పాలు, ఉప్పుడుబియ్యము(Boiled Rice), అరటిపండ్లు, ఉడికించిన గ్రుడ్లు తీసికొంటూ వుండాలి. ఇవి అతి తేలికగా జీర్ణమౌతాయి.

4] వైద్య సలహాల ప్రకారము వారు సూచించిన కొన్ని మందులను కూడా వాడవలసి వుంటుంది.

జీర్ణశక్తి లోపించుట - ఆహార జాగ్రత్తలు

జీర్ణశక్తి లోపించిన (Malabsorption Syndrome)వారి మలమునుండి- క్రొవ్వు పదార్థాలు బయటకు పోతూ వుంటాయి. వీరి జీర్ణాశయము మాంసకృత్తులు, ఖనిజ-లవణాలు, విటమిన్స్ మొ॥గు వాటిని సరిగా గ్రహించలేదు. వీరు ఆహారములో ఈ క్రింది జాగ్రత్తలను విధిగా పాటించాలి.

1] గ్లూటెన్ (Gluten) అధికముగా వున్న గోధుమలు లాటి పదార్థాలను తినరాదు.

2] పండ్లు, వెన్న, సోయాచిక్కుడు లాటి మాంసకృత్తులు అధికముగా ఉన్న ఆహార పదార్థాలను తీసికోవాలి.

3] ఖనిజ-లవణాలు, విటమిన్స్ అధికముగా వున్న కాయగూరలు, ఆకుకూరలు, పండ్లు, పాలు లాటివి విరివిగా తీసికొంటూ వుండాలి.

4] వైద్యసలహాల ననుసరించి- అవసరమైతే కొన్ని మందులను కూడా స్వీకరించవలసి ఉంటుంది.

గుండె, కాలేయము, మూత్రపిండాల వ్యాధులు- ఆహార జాగ్రత్తలు

మన దేహములో- అతి ముఖ్యమైన భాగాలుగా గుండె (Heart), కాలేయము (Liver), మూత్రపిండాలు (Kidnes) అనువాటిని చెప్పవచ్చు. ఇవి వ్యాధిగ్రస్థమైనపుడు- ఆయా వైద్య నిపుణులచే వ్యాధి నిర్ణయము చేయించి; తగిన వైద్యాన్ని అందించవలసి ఉంటుంది.

పై వ్యాధుల వారు ఆహారములో ఈ క్రింది జాగ్రత్తలను తీసికోవాలి.

1] తోటకూర, అరటి, మామిడిలాటి సోడియమ్ అధికముగా వున్న ఆహార పదార్థాలు; ఉప్పు తీసికోరాదు.

2] బాదముపప్పు, కాలేయము, చేపలు, బంగాళాదుంపలు లాటి పొటాషియమ్ అధికముగా వున్న ఆహార పదార్థాలను తినరాదు.

3] మాంసము, మీగడ, వెన్న, పాలు, గ్రుడ్లు, నూనెలు లాటి క్రొవ్వు అధికముగా ఉండే ఆహారపదార్థాలను స్వీకరించరాదు.

ఆహారము తీసికొనేటపుడు తీసికోవలసిన జాగ్రత్తలు

1] ఆకలిగా లేనపుడు- ఆహారము తీసికోకూడదు.

2] స్పూన్‌లాటి సాధనాలతో కాకుండా... పరిశుభ్రముగా చేతులను కడిగి, ఆ చేతులతోనే ఆహార పదార్థాలను తీసికొనుట మంచిది.

3] భోజనముచేసే సమయములో— ఇతర విషయాలను గురించి ఆలోచించకూడదు.

4] "ఇంకా కొంచెము ఆహారము తినగలను" అన్నంత కడుపు ఖాళీతో భోజనము ముగించాలి.ఎందుకంటే కడుపు నిండుగా ఆహారము తీసికొనుట చాల అనారోగ్యాలకు దారితీస్తుంది. కాబట్టి... ఎప్పుడూ ఋక్తాయాసము వచ్చేంత ఆహారము తినరాదు.

5] భోజనానంతరము కొద్దిగా విశ్రాంతి తీసికొనుట ఆరోగ్య రీత్యా మంచిది.

6] భోజనములో ఒకేవిధమైన పదార్థముకాక... ఆకుకూరలు, కాయగూరలు, పండ్లులాటి వివిధ ఆహార పదార్థాలు కలిసిన మిశ్రమాహారము తీసికోవాలి.

7] సాధ్యమైనంత వఱకు ఆహార పదార్థాలు తాజాగా ఉండేవే ఉపయోగించాలి.

8] ముఖ్యముగా "ఆహారము స్వీకరించవలసినది... ఆరోగ్యముగా జీవించడానికేగాని; కేవలము తినడానికే జీవించినట్లు"గా ఉండరాదు.

ఆహారము సరిపడక పోవడము (Food Allergy)

కొందఱు "నాకు ఆ పదార్థము పడదు! ఈ పదార్థము పడదు!" అని అనుట మనకు తెలిసిన విషయమే!

కొంతమందికి కొన్ని పదార్థాలు తిన్నపుడు అవి సరిపడక...శరీరముపై దద్దుర్లు (Urticaria), గజ్జి (Eczema), విపరీతముగా దురద (Itching), జలుబు-తుమ్ములు (Rhinorrhoea), ఆయాసము (Asthma) లాటి అనేక లక్షణాలతో ఎలర్జీ కనిపిస్తుంది.

"సరిపడనితనము"ను గురించి విస్తృతస్థాయిలో పరీక్షలు జరిపి, కొన్ని పదార్థాలు సరిపోవుటతో- పై లక్షణాలు వస్తా యని నిర్ధారించారు వైద్య శాస్త్రవేత్తలు!

ఆహార పదార్థాలలోని మాంసకృత్తులు, పిండి పదార్థాలు కొందరికి ♦ఎలర్జీని కలిగించవచ్చును.

పువ్వుల పరాగరేణువులు, ఇంట్లో బూజులు, దువ్వు, కొన్ని వాసనలు, కొన్ని రసాయనిక మిశ్రమాల వలన, కొన్ని వస్తు సముదాయాల వలన కూడా ఎలర్జీ రావచ్చును.

సరిపడని ఆహార పదార్థాలను తిన్నపుడూ, వాసన చూచినపుడూ; శరీరములోని కొన్ని ప్రక్రియల వలన, హిస్టమిన్‌లాటి కొన్ని మాధ్యమిక రసాయన పదార్థాలు పుడతాయి. ఈ మాధ్యమిక పదార్థాల వల్లనే జలుబు, తుమ్ములు, దగ్గు, ఆయాసములాటి అనేక ఎలర్జీ రియాక్షన్ లక్షణాలు కనిపిస్తూ ఉంటాయి.

ఎలర్జీని కలిగించే కొన్ని ఆహారపదార్థాలు

1] పాలు, గ్రుడ్లు, మాంసములాటి కొన్ని పదార్థాలలోని మాంసకృత్తులు:

2] గృహాలు, వ్యాపార ప్రదేశాలు మొ॥గు వాటికి వేయు కొన్ని రంగులు, వార్నిష్ లాటివి;

3] కొన్ని రకాల వాసనలు, పొగలు;

♦ఎలర్జీలను గురించి సమగ్ర వివరణకు- ఈ గ్రంథ రచయిత వ్రాసిన "ఎలర్జీ వ్యాధులు" అను గ్రంథమును చూడగలరు. (ప్రతులకు: "జనప్రియ పబ్లికేషన్స్, తెనాలి-522 201" కి Rs. 16-00 M.O. చేయగలరు.)

4] గడ్డి, పూలు మొ॥గు వాటి పరాగరేణువులు వలన;
5] ఆరోగ్యము కొఱకు వాడే- కమలా, ద్రాక్ష, నిమ్మలాటి కొన్ని పండ్ల వలన;
6] దూది, ఊలులాటి కొన్నిటి నుండి వచ్చే ధూళి వలన;
7] కొందఱికి సూర్యరశ్మి పడకపోవుట వలన కూడా ఎలర్జీ రావచ్చును.

ఎలర్జీకి ఉత్తమ వైద్యము- ఆయా సరిపడని వాటికి దూరముగా వుండటమే అని చెప్పాలి.

ఎలర్జీ వలన వచ్చు- చిన్న చిన్న జలుబు-తుమ్ములు లాటి వాటికి- వైద్య సలహాల ప్రకారము మందులు వినియోగించాలి.

ఈరోజు ఎలర్జీకి ప్రపంచ వ్యాపితముగా- నిపుణులైన వైద్యులున్నారు. వీరు- ఏ ఏ పదార్థాలు ఏ ఏ మోతాదులో సరిపడుట లేదో తెలిసికొని, ఆ సరిపడని పదార్థాల వలన వచ్చే తీవ్రతను తట్టుకొనేటట్లుగా "హైపోసెన్సిటైజేషన్" అనే చికిత్సను చేస్తూ వున్నారు.

మనము - మన ఆహారపు అలవాట్లు

విజ్ఞానశాస్త్రము విస్తరించిన ఈ కాలములో.... అనేక మంచి మంచి ఉత్పత్తులతో పాటుగా కొందఱి విపరీత వ్యాపార ధోరణుల వలన.... అనేకరకాల అనవసరపు ఉత్పత్తులు కూడా పుంఖాను పుంఖాలుగా తయారౌతున్నాయి. వాటిలో ముఖ్యమైనవి ఇన్‌స్టెంట్ ఫుడ్స్ (Instant foods) వీటిని ఈమధ్య కాలములో అనేక రకాల కంపెనీలు విపరీతముగా తయారు చేస్తున్నాయి. వీరు "మా కంపెనీ తయారు చేసిన ఆహారములో అతి బలవర్ధకమైన పదార్థాలు కలిపాము" అనీ, "మా కంపెనీ ఆహారమే అసలైనది"అనీ, "మా కంపెనీ

తయారుచేసిన ఆహారము తీసికొంటే.... నిత్య యౌవనులౌ తారు" అనీ ఇలా అనేక ప్రకటనలతో- ప్రజలను తమవైపు మళ్ళించుటకు బహుముఖముగా ప్రయత్నిస్తుంటారు.

ఈ రకమైన ఆహారాలను తయారుచేసే చాల కంపెనీలు- అసలుకంటే.... ప్రచారానికే ఎక్కువ ఖర్చు చేస్తుంటాయి. అందమైన ప్యాకింగ్, రంగురంగుల కాగితాలు, నగిషీలు చెక్కిన సీసాలు, చూస్తుంటేనే మైమఱపించే డిజైన్లు కళ్ళు మిఱుమిట్లు గొలిపే కలర్ కాంబినేషన్స్‌తో వీరి ఉత్పత్తులు వుంటాయి. సాధారణ ప్రజానీకము తేలికగా వీరివలలో పడిపోయి, అంతకంటే అతిచౌకగా లభించే-ప్రకృతిసిద్ధమైన తాజా ఆహార పదార్థాలను లెక్కచేయకుండా.... అప్పు చేసైనా... ఒక్కోసారి ప్రిస్టేజ్ కోసము కూడా ఈ రకాలైన ప్యాక్డ్ ఫుడ్‌లను తరచుగా కొని, సేవిస్తూ వుంటారు.

వాస్తవానికి ఈ ఇన్‌స్టెంట్ ఫుడ్స్ వలన శారీరకముగా మనకు ఒరిగేది లేకపోగా....ఆర్థికముగా ఎంతోనష్టము జరుగుతుంది. ఈ సత్యము చాలమందికి తెలిసిన బహిరంగ రహస్యము! ఇది విజ్ఞులైన పాఠకులకు తెలుసుననే నా అభిప్రాయము! నిజానికి ఈ కంపెనీల ఫుడ్స్ వలన- మనకు బియ్యముతింటే.... ఎలా శక్తివస్తుందో....అలా శక్తి వస్తుందే గానీ.... ఆరోగ్యము మాత్రము ఏ కొంచెముకూడా కలుగదు కొద్దో గొప్పో అనారోగ్యము మాత్రము వస్తుందని నిరాఘాటముగా చెప్పవచ్చును.

ఐతే.... ఈ ఆహార పదార్థాల వలన ఈ క్రింది కొన్ని ఉపయోగాలు కూడా వున్నవనే చెప్పాలి.

1] వ్యాధులలో వున్న వారికి గ్లూకోజ్‌లాటి ప్యాకెడ్‌ఫుడ్స్ ఉపయోగపడతాయి.

2] అలాగే కొందఱికి కొన్ని పదార్థాలు పడవు. అలాటప్పుడు వీరికి సరిపడే పదార్థాలు దొరకని సీజన్‌లో ఈ ప్యాక్‌డ్ ఫుడ్స్ ఉపయోగపడతాయి.

3] కొందఱికి ప్రయాణాలలో యివి పుపయోగపడవచ్చును. అంతేకాని.... మామూలువారికి వీటివలన నష్టము తప్ప లాభమనునది లేదనే చెప్పాలి.

మామూలుగా ఏ అనారోగ్యము లేని సాధారణ ప్రజలకు ఈ ఇన్‌స్టెంట్ ఫుడ్స్ అవసరములేదు. వీరు-సమీకృత ఆహారముకానీ, మిశ్రమ ఆహారముకానీ తీసికొంటే సరిపోతుంది. సమీకృత ఆహారము అంటే....పాలు, గ్రుడ్లు లాటివి వీటిలో మన శరీరాని కవసరమైన విటమిన్స్, ఎంజైమ్స్‌లాటి ఆరోగ్య కారకాలు, శక్తినిచ్చే ప్రొటీన్స్, కార్బొహైడ్రేట్స్ మొదలగునవి పుష్కలముగా వుంటాయి."మిశ్రమఆహారము" అంటే.... ఆకుకూరలు, పప్పులు మొ॥గునవన్నీ కలిపి తీసికొనుట! ఇటువంటి ప్రకృతి సిద్ధమైన ఆహార పదార్థాలు తీసికొనుట వలన....మన శరీరాని కవసరమైన అన్ని పోషక విలువలు సమపాళ్ళలో లభించడమేకాక....అతి తక్కువ ఖర్చుతో మంచి ప్రయోజనాలను చేకూర్చుతాయి.

"రెడీమేడ్‌ఫుడ్స్" తయారుచేసే కంపెనీలవారు- వీరు తయారుచేసే పదార్థాలలో పున్నవి లేనివి కలిపి- గొప్పగొప్ప ఫిల్మ్స్ తీసి, భారీగా ఎడ్వర్‌టైజ్‌మెంట్స్ యిస్తుంటారు. నిజానికి వీరు ప్రకటనలు చేసిన వాటిలో 1 శాతముకూడా పుపయోగముండదు. కొన్ని కంపెనీలు- "మా ఆహారాన్నే వాడండి! మీ శారీరక పరిమాణము తగ్గిపోయి, నాజూకుగా కనిపిస్తారు" అని ప్రకటనలిస్తూ వుంటాయి. కానీ.... ఫలానా

ఆహారమే తీసికొంటే లావు తగ్గడమనేది వుండదు. లావు తగ్గాలనుకొనేవారు- కచ్చితముగా వైద్య సలహాల ప్రకారము ఆహారాన్ని తగ్గించాలి. అలాగే లావు తగ్గడానికి మానసిక ముగా దృఢ నిశ్చయాన్ని కలిగించుకొనుట కూడా అతి ముఖ్యము! క్రమపద్ధతిలో ఆహారపు అలవాట్లను మార్చు కొంటే ...లావు తగ్గుట పెద్ద బ్రహ్మవిద్య కాదని పాఠకులు అర్థము చేసికోవాలని మనవి!

"ప్రతిరోజు ఒక ఏపిల్ తీసికొంటే....వైద్య ప్రదక్షిణాలు చేయనవసరములేదు!" "కాసిని సీమబాదముపప్పులు తింటే....జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది" అని వైద్యులు చెబుతూ వుంటారు....అంటే వీటిలో కొన్నిరకాల పోషక పదార్థాలు వుంటాయి. అవి అనారోగ్యాలలో కొంత వుపయోగపడతాయి అన్న భావముతో వారు ఇలా చెబుతూ వుంటారు. వైద్యులు మన క్షేమాన్ని కోరే ఇలా చెబుతారు. అంతేగాని యివి మాత్రమే సంపూర్ణ ఆహారముగా భావించరాదు. కాబట్టి ఇవి పాలు, గ్రుడ్డులాగా సమీకృత ఆహారాలు మాత్రము కావని గ్రహించాలి. ఇవి మరికొన్ని పప్పులు, ఆకు- కాయగూరలు లాటి వాటితో కలిపి తీసికోవలసిన మిశ్రమ పదార్థాలు!

పై విధముగా ఆహార పదార్థాలలోని కొన్ని విశేష గుణాలను ఆధారము చేసికొని ఇన్‌స్టెంట్ ఆహారపదార్థాలను తయారుచేసే కొన్ని- కంపెనీలవారు "మా ఆహారపదార్థ ములో ఖర్జూర కూడా కలిపి తయారుచేసాము! ఇది వుపయో గిస్తూ వుంటే....దంతపుష్టి చేకుఋతుంది! ఇంకా వీర్యవృద్ధి కూడా జరుగుతుంది!" అని చెబుతూ వుంటారు. ఇంకొన్ని

కంపెనీల వారు "మా ఫుడ్‌లో ద్రాక్ష కలిపాం! కాబట్టి- రక్తహీనత, కీళ్ళ నొప్పులు తగ్గిపోతాయి!" లాటి అనేక ప్రకటనలను లక్షల రూపాయలు వెచ్చించి జారీ చేస్తూ వుంటారు. దీనితో సామాన్య ప్రజానీకము- "ఓహో ! ఆ ఆహారముతో పాటు- మనకు ఇన్ని ఆరోగ్య కారకాలు లభిస్తాయి కాబోలు!" అనే అమాయకత్వముతో అధిక ధరలను చెల్లించి ఆ ఇన్‌స్టెంట్ ఫుడ్స్‌ని విరివిగా కొని, మోసపోతూ వుంటారు. ఇక్కడ మోసపోవడ మనే పదాన్ని ఉపయోగించడానికి బృహత్కారణమే వున్నది. ప్రకృతి ప్రసాదితమైన ఆహార పదార్థాలలోని గుణాలు నిదానముగా చూపిస్తాయే కానీ... ఏదో 'మ్యాజిక్' లాగా ఒక నిమ్మకాయ తినగానే- జలుబు, తుమ్ములులాటివి నశించవు. ఒకవిధంగా చెప్పాలంటే- అరటి, ద్రాక్ష, నిమ్మ మొ॥గునవి-అనునిత్యమూ తీసికొంటూ వుంటే- వ్యాధులు త్వర త్వరగా మన దగ్గఱకు రాకుండా కాపాడుటలో ప్రముఖ పాత్ర వహిస్తూ వుంటాయి. అదే విధముగా- మామిడి, సపోటా లాటివి ఆ యా సీజన్స్‌లో విరివిగా తీసికొంటూ వుంటే... ఆయా ఋతువులతో వచ్చే వ్యాధులు90 శాతము రాకుండా కాపాడతాయి. ఈవిధముగానే- వ్యాధులు వచ్చినపుడు మిగతా వైద్యముతో పాటుగా పండ్లుకూడా విరివిగా వాడటము వలన మందుల శాతము తగ్గిపోవడమేగాక- త్వరితగతిని ఆయావ్యాధులు తగ్గుముఖము పడతాయి. అంతేగాని... కంపెనీ వారి ప్రకటనలలో లాగా ఇన్‌స్టెంట్ ఫుడ్స్ మనకు అంతగా ఉపయోగపడకపోగా... వీరు- రుచి, రంగు మొ॥గు వాటి కోసము కలిపే కెమికల్స్ వలన ప్రకృతి సిద్ధమైన సహజ పోషక విలువలు నశించిపోయి; కేవలము

శక్తిని మాత్రమే కలిగించేవిగా ఈ పదార్థాలు వుంటాయి. శక్తి కావాలంటే- Rs. 100/లు, Rs. 150/-లు పెట్టి ఒకకేజీ తీసికొని మోసపోయే బదులు- Rs. 8/-, Rs. 9/- బెట్టి కేజీ బియ్యము కొనుక్కొని తిన్నా... అంతే శక్తి వస్తుంది.కాబట్టి- ప్రతివారూ- సాధ్యమైనంత వఱకు కృత్రిమ పదార్థాలను విడిచి పెట్టడము అత్యవసరముగా భావించాలి.

భోజన పరిమితి - నియమిత వేళలు

సర్వ సాధారణముగా 90 శాతము జనాభా- మన అవసరాలకు మించిన ఆహారము అలవాటుగా తీసికొంటూ వుంటారు. ఇలా అధికముగా ఆహారముతీసికోవడమనేది- మనకు మనమే అనారోగ్యాన్ని కొని తెచ్చుకొన్నట్లే అవుతుంది. మనవాళ్ళు- అపుడే భోంచేసినా సరే– ఇష్టమైన పదార్థాలు లభిస్తేనో,స్నేహితులు బలవంతము చేసారనో ... కడుపులో పెద్దగా ఖాళీ లేక పోయినా సరే...మళ్ళీ తింటూ వుంటారు. దీనితో భుక్తాయాసము పెరుగుతుంది. ఇలా భుక్తాయాసము పెరగడము చాలా వ్యాధులు కలిగించడానికి హేతువు కాగలదని వీరు ఆసమయములో గమనించరు. కానీ తరువాత వ్యాధి బాధల ననుభవించేది వారే! ఆ పూట ఆహారము తీసికొనే ముందు- పొట్ట ఖాళీగా వుంటేనే తీసికోవాలి గానీ- వేళకు తినాలి. కాబట్టి ఖాళీ లేకపోయినా తీసికో కూడదు. అంతేగాక... ఇష్టమైన పదార్థాలు లభించాయని అపరిమితముగా కూడా ఆహారము తినకూడదని గమనించాలి.ప్రొద్దున్నే ఒక్కసారి,మరియురాత్రికి ఒక్కసారే కదా మనము భోంచేసేదని అనుకొని- కడుపు నిండుగా ఒకేసారి

ఆహారము తీసికోరాదు. కొంచెము కొంచెముగా రోజుకి 3, 4 సార్లు ఆహారము తినడము అనేది ఉత్తమ పద్ధతి! భోంచేసే ప్రతిసారి కూడా ముఖ్యముగా గుర్తుంచుకోవలసిన అంశము- పొట్టలో సగభాగము ఆహారము, పావుభాగము వాయు సంచారానికి ఖాళీ వుండాలనేది ప్రతి వారూ ఆచరించిననాడు అధిక బరువు పెరగడము అనే సమస్య వుండదనే చెప్పవచ్చును.

పదార్థాలు - ఉడికించుటలో లోపాలు

మనవారు ఆహార పదార్థాలను ఉడికించేటపుడు జరిగే కొన్ని పొరపాట్ల వలన కూడా అనేక పోషక విలువలను కోల్పోతున్నారని చెప్పవచ్చును. ఎందుకంటే... మనవారు చాలామంది అన్నము ఉడికించి, గంజి వంచి పారబోయడము;అలాగే కూరలు ఉడికించి, నీరు వంచి పారబోయడము చేస్తారు. ఇలా చేయడము వలన అసలు ఆరోగ్య కారకాలైన పోషక విలువలు ఆ నీటితో పాటుగా పదార్థాల నుండి వెళ్ళిపోతాయి... అంటే- మనకు తెలియకుండానే విలువైన వాటిని పారవేసి, కేవలము శక్తిని మాత్రమే కలిగించే 'సారము పోయిన పిప్పి'ని మాత్రమే ఆహారముగా తీసికొంటున్నాము. ఈ విధముగా తీసికొన్న పదార్థాలు కేవలము పొట్ట నింపడానికే పనికి వస్తాయిగాని... ఆరోగ్యాన్ని కలిగించ లేవని గమనించాలి.

ఆహార పదార్థాలను ఉడికించేటపుడు ఈ క్రింది జాగ్రత్తలనువిధిగా అందరూ పాటిస్తూ...వుంటే దరిదాపుగా మనకు మనము ఆరోగ్యరీత్యా ఎంతో జాగ్రత్త పడినట్లే కాగలదు.

1. పదార్థాలు గానీ, ఆకు-కాయగూరలుగానీ తాజాగా తీసి కొని వెంటనే ఉపయోగించాలి.

2. పదార్థాలను నీటి పాత్రలో వేసి కడగకుండా- పాత్రలో వున్న పదార్థాల మీదే నీరుబోసి కడగాలి.

3. పండ్లు, ఆకు-కాయగూరల లాటివి కోసిన తరువాత కడగకూడదు.

4. ఆకు-కాయగూరలను- సాధ్యమైనంత పెద్ద ముక్కలు గానే కోయాలి.

5. పదార్థాలను నీటిలో వేసి ఉడికించరాదు. 10, 15 ని॥ల సేపు మరిగిన నీటిలో పదార్థాలను వేసి ఉడికించాలి.

6. గట్టిగా మూతపెట్టి మాత్రమే పదార్థాలను ఉడికించాలి.

7. ఆకుకూరలను 7, 8 ని॥లకు మించి ఉడికించరాదు.

8. పదార్థాలను తగు మాత్రమే ఉడికించాలి. అతిగా ఉడికిస్తే... విటమిన్-C విలువలు నశిస్తాయి.

9. ఎక్కువసేపు పదార్థాలను నీటిలో వుంచరాదు. దీనివలన విటమిన్-C, B-కాంప్లెక్స్ విలువలు తగ్గిపోతాయి.

10. ముఖ్యముగా- పదార్థాలను ఉడికించేటపుడు గమనించవలసిన విషయము- తగుమాత్రము నీటిని మాత్రమే పదార్థాలలో పోసి ఆహారముగాస్వీకరించాలి.ఎక్కువ నీరు పోసి, మిగిలిన నీటిని వంచి పారబోయకూడదు. ఇలా నీరు వంచిన పదార్థాల వలన కడుపు నింపుకున్నట్లే కాగలదు గానీ .. ఆరోగ్యము రాదు.

పై విధముగా ఆహారాలను ఉడికించేటపుడు జాగ్రత్తలను పాటిస్తే... వాటిలోని అన్ని పోషక విలువలు మనకు అంటుబట్టి- మంచి ఆరోగ్యముగా వుండగలము,

పదార్థాలు కొన్ని - అభిప్రాయాలు

పాలు : వెన్న తీయని కప్పు పాలలో 180 కాలరీలు లభిస్తాయి. అదే... వెన్న తీసినపాలలో... ఐతే 60 కాలరీలు మాత్రమే లభ్యమౌతాయి. కాబట్టి... వెన్న తీయని పాతే మంచివనే అభిప్రాయము మనలో చాలమందికి వున్నది. కానీ... అది సరియైనది కాదు. ఎందుకంటే-మనము సాధారణముగాతీసికొనే మిగతా పదార్థాలలోనే మనకుకావలసిన శక్తి లభిస్తుంది. ఇంకా వెన్న తీయని పాలను త్రాగినపుడు-పాలలో వున్న అదనపు కాలరీల శక్తి ఖర్చు గాకపోవడముతో-పాలలో వున్న వెన్న-మన శరీరములో క్రొవ్వుగా నిల్వ వుండి, స్థూలకాయము వచ్చే ప్రమాద మున్నది. స్థూలకాయము వలన- B.P., గుండెపోటు లాంటి అనేక వ్యాధులు త్వరిత గతిని వచ్చే అవకాశమున్నది. కాబట్టి ప్రతివారు-వెన్నతీసిన పాల (Skimmed Milk) నే ఉపయోగించడము సర్వత్రా శ్రేయోదాయకము!

విటమిన్స్ : ప్రతి ప్రాణికి నిత్య జీవితములో ఈ విటమిన్స్ అవసరము అనేది చాల వున్నది- ఆరోగ్యరీత్యా! అతిగా మద్యము సేవించుట వలన, లివర్ (కాలేయము) పనిలో లోపము వలన, కొన్ని వ్యాధులకు పెన్సిలిన్ లాంటి 'యాంటి బయాటిక్స్' అధికముగా ఉపయోగించడము లాంటి అనేక కారణాలతో విటమిన్స్ మామూలు కంటే ఎక్కువగా శరీరానికి అవసరమౌతాయి. అదే విధముగా- జీర్ణాశయము పనిలో తేడాల వలన, జీర్ణశక్తిలో లోపము వలన కూడా విటమిన్స్ సరిగా ఒంటబట్టక పోవచ్చును. ఈ పరిస్థితులలో శారీరకముగా అనేక వ్యాధులు పొడచూపవచ్చును.

ఉదాహరణకు :-

విటమిన్-A లోపించినపుడు:- శారీరక పెరుగుదల లేక పోవడము, వ్యాధి నిరోధక శక్తి తగ్గడము, దృష్టి దోషాలు, వినికిడి దోషాలు, నాసిక దోషాలు; చర్మ సంబంధమైన-గజ్జి, పొక్కులు, చర్మము పొడి-పొడిగా వుండటము లాటి అనే కానేక అవలక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

విటమిన్-D లోపము వలన:- శారీరకముగా కాల్షియమ్ ఒంటబట్టక పోవడము, "రికెట్స్" అనే వ్యాధి రావడము; ముఖచర్మము ముడుతలు పడిపోవడము; పిల్లలకు తలలావుగా వుండి, తల- మెడమీద సరిగా నిలబడకపోవడము, ఎముకలు పటిష్ఠముగా లేకపోవడము లాటి అనేక వ్యాధులు వచ్చే అవకాశ మున్నది.

విటమిన్-D శారీరకముగా లోపించినపుడు:- సంతానము కలుగక పోవడము, తరచు గర్భస్రావాలు, బహిష్టులో నొప్పిలాటివి సంభవిస్తాయి.

విటమిన్-B కాంప్లెక్స్ లోపాల వలన:- నరాలు, కండరాల బలహీనత, మానసిక ఏకాగ్రత లోపించడము, చికాకు లాటి అనేక లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

విటమిన్-C *లోపించినపుడు;- ప్రతి చిన్న పనికీ అలసట; విసుగు-చికాకు; దంతాలు-చిగుళ్ళ వ్యాధులు; కండరాల నొప్పులు లాటి అనేక దుష్పరిణామాలు సంభవిస్తాయి.

---

*ఈ పైన చెప్పిన విటమిన్సేగాక...ఇంకా అనేక రకాల విటమిన్స్ శారీరకముగాలోపించుట వలన జరిగే అనర్థాలను- ఆహారం వైద్యం (1, 2 భాగాలు)" అను గ్రంథాల్ని చూడగలరు. ప్రతులకు:- "జనప్రియ పబ్లికేషన్స్, తెనాలి- 522 201"కి Rs. 40-00లు M.O. చేయగలరు,

ఇలా విటమిన్స్ శారీరకముగా లోపించినపుడు ఆయా వ్యాధుల వారు వైద్య సలహాల ప్రకారము- మిగతా మందులతో పాటుగా విటమిన్స్ కలిగిన- గొట్టాలు, మందులు, ఆహార పదార్థాలు ఉపయోగిస్తూ వుంటే...ఆయా వ్యాధులు త్వరితగతిని నివారించడమేగాక...విటమిన్ లోపాలు సమసి పోతాయి.

సర్వ సాధారణముగా "భారతీయులు తీసికొనే ఆహార పదార్థాలలో- వారి శరీరానికి కావలసిన విటమిన్స్ అన్నీ కావలసిన మోతాదులో లభ్యమౌతాయ"ని- విజ్ఞాన శాస్త్ర వేత్తల విస్తృత పరిశోధనలలో వెల్లడైనది.

నిజానికి మన శరీరాని కత్యవసరమైన విటమిన్స్-అతి తక్కువ మోతాదులోనే అవసరము వుంటుంది. కాని-ఇవి తీసికొనే పరిమాణముతో చూస్తే... మనకు కలిగించే ఆరోగ్యము మాత్రము అనంతమైనది. ఒక కప్పు విటమిన్స్- ఒక సామాన్యమైన ఆరోగ్యవంతునికి అతని జీవితకాలమంతా సరిపోతాయి. అంటే...సగటు మనిషిఆయుర్దాయము-100 సం॥లు అనుకొంటే... సం॥నకు 1 గ్రామ్ విటమిన్స్ చాల నన్నమాట... దీనినిబట్టి-మనము సామాన్యముగా తీసికొ ఆహార పదార్థాల లోనే విటమిన్స్ మన ఉపయోగానికి సట పోవడమే గాక ఇంకా మిగిలిపోయి; మూత్ర-స్వేదాల ద్వారా బయటకు వెళ్ళిపోతూ వుంటాయి. ఐతే ఇంతకు ముందు చెప్పిన కొన్ని వ్యాధులవలన మనకు కావలసిన పరిమాణములో ఒంటపట్టకపోవచ్చును. ఇలాటప్పుడు-వైద్య సలహాలు తప్పనిసరిగా తీసికోవాలి. చాలామంది- విటమిన్స్ తరచుగా ఉపయోగిస్తుంటే...అనేక లాభాలు చేకుఱుతూ వుంటాయనే

భావముతో...అవసరము లేకపోయినా సరే-విటమిన్ ట్యాబ్లెట్స్, క్యాప్సూల్స్ అదేపనిగా అనునిత్యము తీసికొంటూ వుంటారు. వారికి తెలియదు- ఇలా అనవసరముగా విటమిన్స్ వాడినా... శరీరములో నిల్వ వుండక బయటకు వెళ్ళి పోతాయేగాని ప్రయోజనము లేదని!

మీ కేదైనా శారీరక-మానసిక అనారోగ్యాలు కలిగినపుడు వెంటనే 'క్వాలిఫైడ్' వైద్యులను సంప్రదించాలేగాని-ఎవరికి వారే విటమిన్స్‌గల మందులు వాడుటవలన అనవసరముగా ఆర్థికముగా నష్టపోవడమేగానీ ఏ మాత్రము మేలు చేకుఱదు. అవసరాన్ని బట్టి, ఆయా వ్యాధులను బట్టి-వైద్యులే విటమిన్ మందులు, మోతాదులను నిర్ణయిస్తారు.

భోజనము - ఆరోగ్యము, వ్యాయామము

మనలో చాలామంది- శారీరకముగా లావు తగ్గాలనో, ఆరోగ్యముగా వుండాలనో- వ్యాయామాలు, యోగాసనాలు లాంటి అనేక ప్రక్రియలను ఆచరిస్తూ వుంటారు. "ఈ వ్యాయామము అనునిత్యము చేస్తూనే వున్నాము కానీ... శారీరకముగా మార్పేమీ లేదేమిటబ్బా!" అని బాధపడుతూ వుంటారు.కాని శారీరకముగా మార్పురావడానికి అవసరమైన 'డైటింగ్' మాత్రము అసలు చేయరు. "డైటింగ్" అంటే... క్రమబద్ధముగా తగుమోతాదులో-మిశ్రమ,సమీకృత ఆహారాలను తీసికోవడము! ఈ డైటింగ్ విధానము ఎవరికి వారే స్వయముగా నిర్ణయించుకొనేది కాదు. ఆయా వ్యక్తులను బట్టి, వారు చేసే ఆయా శారీరక పరిశ్రమలను బట్టి- స్త్రీ-పురుష వయో భేదాల ననుసరించి వైద్యులు నిశిత దృష్టితో

పరిశీలించి నిర్ణయించవలసినది! ముఖ్యముగా డైటింగ్ చేసే వారు వైద్య పర్యవేక్షణలో ఉండటం అనేది చాలా అవసరం.

"మనం వ్యాయామం చేస్తున్నాము కదా!" అని ఆహారము మామూలుగానే సేవిస్తూ వుంటే- శారీరకంగా— లావు తగ్గడంగానీ, ఆరోగ్యం కలగడంగానీ జరగడమనేది అసంభవమేగాక- అసాధ్యమే కాగలదు. ఒక గంటకాలం వ్యాయామము చేస్తే అయ్యే కాలరీలఖర్చు- గుప్పెడు అన్నం తింటే ఎన్ని కాలరీలు లభిస్తాయో అంతకుమించి ఉండవు. ఇలాటపుడు మిగతా రోజువారీ తీసికొనే అన్నిరకాల ఆహారపదార్థాలలో లభించే కాలరీలు ఖర్చుకి ఎంతకాలం శారీరక పరిశ్రమ చేయాలో మీరే ఆలోచించండి!

కొంతమంది "డాక్టర్‌గారూ! నేను ప్రతిరోజూ గంటసేపు వ్యాయామం చేస్తున్నానండీ! కానీ శారీరకంగా ఎలాటి మార్పు కలుగుటలేదు!" అనిచెప్పి ఊరికే వాపోతూ ఉంటారు. "మీరు ఆహారంలో మార్పులు చేశారా?" అని అడిగితే- "ఎందుకు సార్! వ్యాయామం చేస్తున్నాము కదా!" అని ఎదురు ప్రశ్నిస్తూ వుంటారు. అంటే వ్యాయామం చేయగానే- మంత్రం వేసినట్లుగా ఒళ్ళు తగ్గిపోయి, ఆరోగ్యం చేకూఱుతుందని వీరి అమాయకత్వం. వాస్తవానికి ఒళ్ళుతగ్గి, ఆరోగ్యం చేకూఱడానికి వ్యాయామం ఉపకరిస్తుందే గాని- వ్యాయామము వలననే ఒళ్లు తగ్గడమనేది అసాధ్యం! ఒళ్ళు తగ్గాలనుకొనేవారు అతి ముఖ్యముగా చేయవలసినది- ఆహార పదార్థాలను వైద్య సలహాల ప్రకారం తగ్గించడమే! ఆహార పదార్థాలను క్రమబద్ధము చేసి- వ్యాయామాన్ని కొనసాగిస్తూ

వుంటే- కొద్ది మాసాలలోనే శారీరక పరిమాణం తగ్గి, చక్కని ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది.

శారీరక బరువు - ఒక అభిప్రాయము

ప్రస్తుత కాలంలో- ప్రపంచ జనాభాలోని సగం మందికి పైగా శారీరకంగా అధిక బరువుతో- అనేక బాధలను పొందుతున్నారని- శాస్త్రవేత్తల సర్వేలో వెల్లడైన సత్యం.

మనదేశములో కూడా చాలామంది స్థూలకాయంతో అనేక బాధలుపడటం మనందరికి తెలిసిన విషయమే! శారీరక పరిమాణం తగ్గడానికి ఉపవాసం (Fasting) శ్రేష్ఠదాయక మని మనలో చాలామందికి ఒక అభిప్రాయమున్నది. ఉపవాసం ఉండటం వలన జీర్ణాశయం ఖాళీగావుండి, మంచి ఆరోగ్యం చేకుఱుతుందని వీరి భావన! అయితే యింతవరకు సాధించిన విజ్ఞాన శాస్త్రరీత్యా- "ఉపవాసం వలన ఆరోగ్యం చేకుఱుతుంది!" అని ఋజువుకాలేదు.

వాస్తవానికి గుండె, కాలేయము లాటివి ఎలా నిరంతరము పనిచేస్తూ ఉంటాయో అదేవిధముగా జీర్ణాశయము కూడా ఎల్లవేళలా తన ధర్మాన్ని అది నిర్వర్తిస్తూనే వుంటుంది. గుండెకు రక్తం సరిగా అందకపోతే యెలా హృద్గత వ్యాధులు జనిస్తాయో అదేవిధముగా జీర్ణాశయానికి సహజ ధర్మమైన విద్యుక్త పనిలో ఆటంకము ఏర్పడితే (అంటే తిన్న ఆహారాన్ని జీర్ణంచేయడం దీని నిరంతర ధర్మము! ఆ ఆహారము జీర్ణాశయానికి అందనపుడు) జీర్ణాశయంలో అధి

కముగా ఆమ్లాలు జనించి సహజ జీర్ణ ప్రక్రియకు అంతరాయము కలుగుతుందని వైద్యశాస్త్రవేత్తలు నిర్ధారించారు.

కాబట్టి శారీరకముగా లావు తగ్గాలనుకొనేవారు వైద్య సలహాల ప్రకారము ఆహారాన్ని కుదించుకోవాలేగాని అసలు ఆహారము తినకుండా ఉండటము అనేది అనేక జీర్ణాశయ వ్యాధులకు దారితీయవచ్చును.

శరీరబరువు పెరుగుట వలన అనర్థాలు

శరీర బరువు పెరిగేకొద్ది గుండెకు పనిభారము అధికమౌతుంది. ఎందుకంటే శరీరములో అధికముగా పెరిగిన క్రొవ్వుకు కూడా రక్త సరఫరా చేయవలసిన పని పెరగడం వలన! ఇదేవిధముగా పెరిగిన శరీర పరిమాణము వలన రక్తమందు మిళితమైయున్న క్రొవ్వులోని "ఖొలెస్టరాల్" (Cholesterol) అధికమై రక్తనాళముల యందలి గొట్టాలలో పేరుకుపోయి రక్తనాళ గొట్టాల సహజ వైశాల్యము తగ్గిపోయి సన్నబడతాయి. ఈ పరిస్థితినే వైద్య పరిభాషలో "ఎథిరో స్క్లెరోసిస్" (Athero Sclerosis) అని అంటారు. ఈ పరిస్థితుల వలన గుండె మామూలుకన్నా మించి అధిక శక్తితో ఎక్కువగా పనిచేయవలసి వస్తుంది. దీనినే అధిక రక్తపోటు" [Hyper Blood Pressure) అంటారు. ఈ విధముగా అధిక శక్తితో పనిచేయడము వలన కొంతకాలానికి గుండె పెద్దది కావచ్చును. ఈ దశలో ఒక్కొక్కసారి గుండె పనిచేయక ఆగిపోయే అవకాశము కూడా వున్నది. ఇంతేగాక రక్తములో అధికమైన క్రొవ్వు అడ్డుపడుట వలన గుండెకు రక్తాన్ని చేరవేసే అతిచిన్న రక్తనాళాలు మూసుకు

పోయే ప్రమాదమున్నది. ఇలా చిన్న రక్తనాళములు మూసుకుపోయి- "కోరోనరి ఆర్టిరీస్" (Coronary Arteries) "కోరోనరి త్రోంబోసిస్ (Coronary Thrombosis) సంభవించి-హఠాత్తుగా గుండె ఆగిపోయే ప్రమాదముకూడా వున్నది. ఇదేవిధముగా మెదడుకు రక్త ప్రసరణ గావించే నరాలకు ఖొలెస్టరాల్ అడ్డుపడినట్లైతే- స్పృహ కోల్పోవడము, పక్షవాతము రావడములాటి అనేక అనర్థాలు కలుగవచ్చును. అంతేగాక ఒక్కొక్కసారి రక్తపోటు అధికమై నరములు చిట్లిపోయి- స్పృహ తప్పడమేకాక, మరణముకూడా సంభవించే ప్రమాదమున్నది. ఇవేగాక; శారీరక పరిమాణము అధికమైన వారికి- మధుమేహము అతి తేలికగా వచ్చే అవకాశాలు చాలా హెచ్చుగా ఉంటాయని చెప్పవచ్చును. ఈ విషయములనన్నిటినీ దృష్టిలో వుంచుకొని-అధిక బరువు ఉన్నవారూ, బరువు పెరుగుతున్నాము అని అనుకొనేవారూ- ఈ గ్రంథాంతర్గతంగా తదుపరి చర్చించిన అధ్యాయముల లోని వివిధ విషయాలను నిత్యజీవితములో క్రమము తప్పకుండా పాటించినట్లైతే- భారీకాయము పెరగకుండా కాపాడుకో వచ్చును.

స్థూలకాయులు తీసికోవలసిన కొన్ని జాగ్రత్తలు

శారీరకముగా బరువు పెరుగుతున్నవారూ, బరువు పెరిగినవాళ్లూ, బరువు పెరుగుతామని అనుమానమున్నవారు విధిగా ఈ క్రింది జాగ్రత్తలను పాటించాలి.

1. క్రొవ్వుపదార్థాలు, పిండి పదార్థాలు, స్వీట్స్, ఐస్‌క్రీమ్ లాటి రెడీమేడ్ ఫుడ్స్ తినడం మానివేయాలి.

2. సూర్యోదయానికి ముందే నిద్రలేచి 4, 5 కి.మీ.లు తగ్గకుండా నడక, జాగింగ్‌లాటి వ్యాయామాలు తప్పకుండా చేయాలి.

3. వ్యాయామానంతరము ప్రతిరోజూ నులివెచ్చని నీటితో స్నానము చేయాలి.

4. భోజనం- భోజనానికి మధ్య ఉపాహారాలు తినడము మానివేయాలి.

5. యాపిల్, మామిడి, ద్రాక్షలాటి కాలరీలు తక్కువగా ఉండి, కడుపునింపి, ఆరోగ్యాన్ని కలిగించే ప్రకృతిసిద్ధమైన ఆహార పదార్థాలను విరివిగా తీసికోవాలి.

6. మద్యపానం సేవించువారు త్రాగుడు తగ్గించాలి.

7. ఎత్తు, బరువుల ననుసరించి తగిన స్థాయికి వచ్చిన తరువాత కూడా పైన చెప్పిన ఆహార-విహార నిర్ణయాలను తు.చ. తప్పకుండా అమలు చేయాలి.

8. భారీకాయులు తప్పనిసరిగా వైద్య సలహాలను అనుసరించుట ఉపయుక్తముగా ఉంటుంది.

ద్రవపదార్థాల ద్వారా స్థూలకాయ నివారణ

ద్రవ పదార్థాలను సేవిస్తూ ఇతరమైన ఆహారాలను కొద్దిరోజులు మానివేయవలసి ఉంటుంది. ఈ పద్ధతి కూడా శారీరక బరువు తగ్గడానికి మంచిప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని చెప్పవచ్చును.

ఇలా ద్రవపదార్థాలనే స్వీకరిస్తూ ఉండటం వలన భారీకాయులలో ఉన్న క్రొవ్వు నిల్వలు కరిగి భారీకాయము తగ్గిపోతుంది. ఆరోగ్యరీత్యా లోపం వచ్చే అవకాశాలు

చాలా తక్కువ! పైగా మంచి ఉత్సాహకరంగా ఉంటుంది.

అయితే భారీకాయులు "తినటం కోసమే బ్రతుకు తున్నట్లు" గాక "బ్రతకడం కోసమే తింటున్నట్లు"గా భావించి సక్రమముగా ఈ క్రింది పద్ధతులను వైద్యసలహాల ప్రకారము చేయాలి.

ఉదయము : 1 గ్లాసు పళ్ళరసముగానీ, రామములగ (Tomato) రసముగాని త్రాగాలి.

మధ్యాహ్నము : 12 గం॥ల సమయములో 1 గ్లాసు నీటిలో ఒక నిమ్మకాయరసం, తగుమాత్రం తేనె కలిపి త్రాగాలి.

2 గం॥లకు : గ్లాసు మజ్జిగ త్రాగాలి.

సాయంత్రము: 4గం॥కు రామములగరసం త్రాగాలి.

రాత్రి : 8 గంటల ప్రాంతములో తగుమాత్రం తేనె కలిపిన 1గ్లాసు పళ్ళరసము త్రాగాలి.

రాత్రి పండుకొనేముందు గ్లాస్ కారట్ దుంపలనుండి తీసిన రసము త్రాగాలి.

పై విధమైన ద్రవాహారాలను తీసికొని పుండటము మొదట్లో కొంచెము కష్టంగా ఉన్నప్పటికి క్రమక్రమముగా అదే అలవాటు అవుతుంది. ఇలా కొద్దికాలములోనే బరువు తగ్గుతారు. ఆ తదుపరి కాలరీలు తక్కువగా వుండే పండ్లు, ఆకు-కాయగూరలులాటి ఆహార పదార్థాలను వైద్యసలహాల ప్రకారం ఎక్కువగా తీసికొంటూ, బియ్యం, గోధుమలు, పప్పుధాన్యాల లాటివి- కొద్దికొద్దిగా తీసికోవాలి.

శారీరకముగా బరువు పెరగడానికి కారణాలు

ప్రపంచ జనాభాలో వున్న స్థూలకాయుల మొత్తము సంఖ్యలో మధ్యతరగతి కుటుంబీకులే అధికంగా వున్నారని శాస్త్రవేత్తల అంచనా! పై తరగతి వారిలోగానీ, క్రింది తరగతి వారిలోగానీ స్థూలకాయులు తక్కువమందే ఉన్నారని చెప్పవచ్చును! దీనికి కారణం ఇదమిత్థంగా యిది అనితేల్చ లేము కాని కొంతమంది అన్నట్లుగా పై తరగతి వారికి తిన లేక, క్రింది తరగతి వారికి తింటానికిలేక అని చెప్పవచ్చును ఇదేమీ సిద్ధాంతంకాదు గానీ ఒక అంచనా మాత్రమే! వాస్తవం మాత్రం స్థూలకాయంతో అనేక తలనొప్పులతో సతమతమయ్యేవారిలో అధిక సంఖ్యాకులు మధ్యతరగతి వారే!

బరువు పెరగడానికి ముఖ్యమైన కారణము ఆహారపదార్థాలను అవసరాన్నిమించి తీసికోవడమే!

తీపి పదార్థాలు, క్రొవ్వు పదార్థాలు, పిండి పదార్థాలు శారీరకంగా బరువు ఎక్కువగా పెరగడానికి ప్రధాన కారణము వహిస్తూ ఉంటాయి.

కొంతమంది "మా నాన్నగారు, మా తాతగారు భారీ కాయులండీ!" అంటే "నాకు వంశపారంపర్యంగా స్థూల కాయం వచ్చింది!" అని చెబుతూవుంటారు. ఇంకొంతమంది "నాకు ఫలానా గ్రంధిలో లోపం ఉన్నదండీ! అందుకే నాకు శరీరం లావుగా పెరిగింది!" అని అంటూ ఉంటారు. వంశపారంపర్యంగా గానీ, గ్లాండ్స్ లోపంవలనగానీ స్థూలకాయం వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. కానీ యిది చాలా తక్కువ శాతం మందికి మాత్రమే వర్తిస్తుంది.

స్థూలకాయులైన అనేకమందికి- ఈ స్థూలకాయము ఎందుకు వచ్చిందో- వివిధ పరిశోధనల ద్వారా- ఒక ప్రబల కారణాన్ని కనుగొన్నారు- కార్నెల్ యూనివర్శిటి (Cornel University) లోని- ప్రముఖ వైజ్ఞానిక శాస్త్రవేత్త డా॥ మెక్ లే (Dr. Mc Lay)! అధిక సంఖ్యాకులైన భారీకాయులు అవసరానికి మించి ఆహారాన్ని అధికంగా తీసికొన్నవారేనని వీరి పరిశోధనల ద్వారా వెల్లడైనది.

అధిక సంఖ్యాకులైన తల్లి-దండ్రులు-మా బిడ్డలు-ముద్దుగా, బొద్దుగా, చూపరులకు అందంగా కనిపించాలనే భావంతో పసితనం నుండే వీరికి-అవసరానికి మించి ఆహార పదార్థాలను పెడుతూవుంటారు. "అతి సర్వత్రా వర్జయేత్!" అనేది ఆర్యోక్తికదా! అంటే మనకు తెలియకుండానే పసితనములోనే "భారీకాయం" అనే విషబీజాన్ని మన పిల్లలకు వేసి-పెంచి పోషిస్తున్నా మన్నమాట! ఇలా మితం లేకుండా పిల్లలకు ఆహారము యివ్వడం ఎప్పుడైతే ప్రారంభించామో అప్పటినుండే గుండెజబ్బులు లాటి కొన్ని అనారోగ్యాలు రావడానికి పరోక్షముగా మనము మన బిడ్డలకు కలిగించామన్నమాట!

పై ఆహారపు అలవాట్లు- పిల్లలు పెద్దయిన తరువాత కూడా కొనసాగుతూనే వుంటాయి. సహజమైన అలవాట్ల వలన! ఇలా అమితాహారాన్ని అలవాటుగా తీసికుంటున్న పిల్లలకు వారి **15**వ సం॥ము నుండి శారీరకముగా అనవసర బరువు పెరిగి- భారీకాయం రావడం ప్రారంభమవుతుంది.

అవసరానికి మించి ఏ కొద్ది ఆహారమైనా సరే అధికముగా తీసికొన్నా స్థూలకాయము వస్తున్నదంటే సామాన్య ప్రజానీకానికి ఆశ్చర్యముగావుంటే ఉండవచ్చును. కానీ యిది నూటికి నూరుపాళ్ళు వాస్తవమనే చెప్పాలి. అయితే యితర కొన్ని అనారోగ్య కారణాల వలన కూడా కొద్దిమందికి శారీరక లావుపెరుగుతుంది కానీ చాలా తక్కువశాతము మాత్రమే!

శారీరక పరిమాణము పెరగడానికి ముఖ్యమైన కారణము వున్నది. సహజముగా మనము తీసికొన్న ఆహారములోని శక్తి మనముచేసే శారీరక పరిశ్రమల వలన ఖర్చు అయిపోతుంది. అలా ఖర్చుగాని శక్తి క్రొవ్వుగా మారి శరీరములో పేరుకుపోవడము వలన స్థూలకాయము సంప్రాప్తిస్తుంది. కాబట్టి ఎవరికివారు వారివారి పనులననుసరించి తగిన మితాహారాన్ని తీసికోవాలేగానీ, ఇంకా వీలైతే శ్రమకు తగిన ఆహారముకంటే కొంచెము తగ్గించి తీసికొంటే మరీ మంచిదని చెప్పవచ్చును.

ఇలా శారీరకంగా బరువు పెరగడము అనేది కొంత అదృష్ట-దురదృష్టాలపై ఆధారపడికూడా వుంటుందని చెపవచ్చును. ఎందుకంటే శరీరములోని జీవకణములలో జరు(రసాయనిక మార్పులు (Metabolism) అధికముగా ఉండటము వలన వీరు ఎంత ఆహారము స్వీకరించినా స్థూలకాయము రాదు. ఈ విధానమువున్న వ్యక్తులను మనవారు వాడుక భాషలో "కాయబారు" శరీరము గలవారిగా అభివర్ణిస్తూ ఉంటారు. ఈ మెటబాలిజమ్ మామూలుగా వున్న వ్యక్తులు ఏ కొంచెము ఎక్కువగా ఆహారము తీసికొన్నాసరే శారీరక

పరిమాణము తేలికగా పెరిగి స్థూలకాయము సంక్రమిస్తూ వుంటుంది. భారికాయులలో అధిక సంఖ్యాకులు- మెటబాలిజమ్ మామూలుగా ఉన్నవారే! కాబట్టి- ఆరోగ్యము కోరుకొనే ప్రతివారూ కూడా తగినంత మితాహారాన్నే తీసికోవాలి గాని- ఏ కొంచెము అధికముగానైనా ఆహారాన్ని స్వీకరించ రాదు.

ఈ క్రింది లెక్కల ననుసరించి ఎవరికివారే వారి వారి వృత్తుల ననుసరించి ఆహార నిర్ణయము చేసికోవడం మంచిది వారికైవారు నిర్ణయించుకోలేనపుడు వైద్యులను సంప్రదించాలి. ఒక గంటకు ఆయా వృత్తుల ననుసరించి ఎన్ని కాలరీలు ఖర్చు అవుతాయో వ్రాయబడినది.

ఆయా పనులలో కాలరీల ఖర్చు

1. స్నానము(Bathing) చేయడానికి-100 కాలరీలు; 2. ముఖ ప్రక్షాళనకు (Brushing Teeth)- 100 కాలరీలు; 3. తోటపనికి (Gardening) - 250 కా॥లు; 4. వంటపనికి (Preparing Meals) - 190 కా॥; 5. భోజనానికి (Eating) 50 కా॥: 6. చదవడానికి (Reading)- 25 కా॥; 7. కారు తోలటానికి (Car Driving) - 50 కా॥; 8. ఇస్త్రీ చేయడానికి (Ironing)- 300 నుండి 600 కా॥: 9. పరుగెత్తడానికి (Running)- 600 నుండి 900 కా॥; 10. నడవడానికి (Walking)- 200 నుండి 300 కా॥; 11. ఈతకి (Swimming) 400 నుండి 800 కా॥; 12. ఆఫీస్ వర్కుకి (Filing in office)— 200కా॥; 13. కుట్లుపనికి (Sewing) 50 కా॥; 14. టైప్ చేయడానికి (Typing)-50 కా॥; 15. మెట్లెక్కి దిగడానికి (Walking upstairs and downstairs) -

800 కా॥; 16. బట్టలు ఉతకడానికి (Washing) - 75 కా॥; 17. బాడ్మింటన్‌లాటి ఆటలకి (Bodminton) - 400 కాలరీలు ఖర్చవుతాయి.

ఈ పై ప్రకారము ఈ క్రింది విధానాల ననుసరించి ఎవరెవరు ఏ ఏ పని చేశారు? ఎన్ని కాలరీలు ఖర్చైనవి? ఏ ఏ ఆహారము తీసికొన్నాము? ఆయా ఆహారాల వలన ఎన్నెన్ని కాలరీలు లభించాయి? లాటి కాలిక్యులేషన్‌తో వారివారి రోజువారీ ఆహారాన్ని నిర్ణయించుకోవచ్చును.

ప్రతి ఆహారము 100 గ్రాములకు ఎన్ని కాలరీలు లభిస్తాయో వివరించబడినది.

కొన్ని ఆహార పదార్థాలలో లభించే కాలరీలు

A-పళ్ళలో లభించే కాలరీలు (100 గ్రాములకి) :

1. అరటిపండులో 85 కాలరీలు; 2. జామపండులో- 66 కాలరీలు; 3. మామిడిపండులో-50 కా॥లు; 4. బత్తాయి పండులో 30 కా॥; 5. బొప్పాయి పండులో-43 కా॥; 6. అనాసపండులో-50 కా॥: 7. నిమ్మపండులో-41 కాల॥ 8. ద్రాక్ష పళ్ళలో-68 కా॥; 9. సీతాఫలములో-100 కాలరీలు లభిస్తాయి.

B-పాలకి సంబంధించి లభించే కాలరీలు (100 గ్రాములకి) : 1. వెన్నతీయని ఆవుపాలలో-60 కాలరీలు; 2. వెన్నతీసిన పాలలో-28 కాలరీలు; 3. పెరుగులో- 30 కా॥లు; 4. వెన్నలో-700 కా॥; 5. జున్నులో-120 కాలరీలు లభిస్తాయి.

C-కాయగూరలలో లభించే కాలరీలు (ప్రతి 100 గ్రాములకి) : 1. బెండకాయలో 35 కా॥, 2. వంకాయలో 35, 3. కాకరకాయలో 60, 4.బీరకాయలో 22, 5.పొట్ల కాయలో 21, 6. సోయా చిక్కుడుకాయలో 432, 7. బఠానీలలో 98, 8. టొమాటోలో 21, 9. మిరపకాయ లలో 157, 10. దోసకాయలో 14, 11. బూడిదగుమ్మడి కాయలో 14, 12 పుచ్చకాయలో 17, 13. కర్బూజా కాయలో 17, 14. వెలగకాయలో 88 కాలరీలు లభిస్తాయి.

D- ఆకుకూరలలో లభించే కాలరీలు (ప్రతి 100 గ్రాములకు) : 1. తోటకూరలో 50 కా॥, 2.పాలకూరలో 50 కా॥, 3. మెంతికూరలో 54, 4. క్యాబేజీలో 30, 5. కాలిఫ్లవర్‌లో 40 కాలరీలు లభిస్తాయి.

E- దుంపలలో లభించే కాలరీలు (ప్రతి 100గ్రాము లకి) : 1. బంగాళదుంపలో 98 కా॥, 2. చేమదుంపలలో 105, 3. ముల్లంగి దుంపలో 21, 4. కారట్ దుంపలో 47, 5. బీట్‌రూట్ దుంపలలో 12, 6.పెద్దఉల్లిపాయలలో 50, 7. చిన్నుల్లిపాయలలో 140 కాలరీలు లభిస్తాయి.

స్త్రీ-పురుష, వయో భేదాలు, శ్రమ ననుసరించి తీసికోవలసిన శాఖాహారము (రోజు మొత్తములో)

A- తక్కువ శ్రమతో కూడిన పనిచేసే వారికి :

స్త్రీలకు : 1. బియ్యము, గోధుమలు లాటివి 410

గ్రాములు, 2. పప్పుధాన్యాలు 40 గ్రా॥, 3. ఆకుకూరలు 100 గ్రా॥, 4. కాయగూరలు 40గ్రా॥, 5. దుంపలు 50 గ్రా॥, 6. నూనెలు, వెన్నలాటివి 20 గ్రా॥, 7. పాలు 100 గ్రా॥, 8. బెల్లము, పంచదార 20 గ్రా॥ రోజులో అవసరమౌతాయి.

పురుషులకు:పై పదార్థాలు వరసగా; 1. 460గ్రా॥, 2. 40 గ్రా॥, 3. 40గ్రా॥, 4. 60 గ్రా॥, 5. 50 గ్రా॥ 6. 40 గ్రా॥, 7. 120గ్రా॥, 8. 30 గ్రా॥.

B-ఒక మోస్తరు శ్రమతో కూడిన పని చేసేవారికి :

స్త్రీలకు : పై పదార్థాలు వరుసగా 1. 440 గ్రా॥, 2. 45గ్రా॥, 3. 100 గ్రా॥, 4. 40గ్రా॥, 5. 50గ్రా॥ 6. 25 గ్రా॥, 7. 150 గ్రా॥, 8. 20 గ్రాములు అవసరమౌతాయి.

పురుషులకు : 1. 520గ్రా॥, 2 50 గ్రా॥, 3.40 గ్రా॥, 4. 70 గ్రా॥, 5. 60 గ్రా॥, 6. 45 గ్రా॥, 7. 2 00 గ్రా॥, 8. 35 గ్రాములూ కావాలి.

C-అధిక శ్రమతో కూడిన పనిచేసేవారికి :

స్త్రీలకు : 1. 575గ్రా॥, 2. 50గ్రా॥, 3. 50గ్రా॥ 4. 100 గ్రా॥, 5. 60 గ్రా॥, 6. 40గ్రా॥, 7. 200 గ్రా॥; 8. 40 గ్రాములు అవసరమౌతూ వుంటాయి.

పురుషులకు : 1. 625, 2. 50, 3. 40, 4.120 5. 70, 6. 60, 7. 250, 8. 50 గ్రాములు అవసరమౌతాయి.

D- పది నుండి పన్నెండు సం॥ల బాల, బాలికలకు :

బాలికలకు : 1. 380గ్రా॥, 2. 45గ్రా॥, 3. 50గ్రా॥

4. 50 గ్రా॥, 5. 30గ్రా॥, 6. 35గ్రా॥, 7. 250గ్రా॥, 8. 45 గ్రాములు ప్రతిరోజూ అవసరమౌతాయి.

బాలురకు : 1. 420గ్రా॥, 2. 45గ్రా॥, 3. 50 గ్రా॥, 4. 50గ్రా॥, 5. 30గ్రా॥, 6. 40 గ్రా॥, 7. 250 గ్రా॥, 8. 45 గ్రా॥ ప్రతిరోజూ అవసరమౌతాయి.

గర్భవతులు, బాలింతలకు : గోధుమలు, బియ్యము లాటివి- 50గ్రా॥, ఆకుకూరలు-25 గ్రా, వెన్న, నూనెలు లాటివి-10గ్రా॥, పాలు- 25 గ్రాములు పైకొలతలకంటే అదనముగా యివ్వవలసిన అవసరమున్నది.

శారీరక ప్రామాణాలు

ఎత్తు ననుసరించి శారీరక బరువు చూసుకొనేవారు- వారి వారి శారీరక పరిమాణాలకు అన్వయించుకొని చూసుకోవాలి. ఎందుకంటే- కొందరు యెత్తు తక్కువగా వుండి సన్నగా ఉండటము వలన- ఎత్తు-బరువు ప్రమాణాలకు సరిపోక పోవచ్చును. అలాగే కొందరు ఎత్తుగావుండి లావుగా ఉండటమువలన కూడ ప్రమాణాన్ని మించిన బరువు కలిగి వుండవచ్చును. కాబట్టి పట్టికల ననుసరించి- ఎత్తు బరువులు చూసుకొనేవారు వైద్య పర్యవేక్షణలో సరిచూసుకొంటే- వారు తగిన అన్వయముచేసి, తగు సలహాల నివ్వగలరు.

ప్రస్తుతము మనకు లభించే ఎత్తు- బరువుల పట్టికలలో ఇన్సూరెన్స్ కంపెనీవారి ఈ క్రింది కొలతలు సప్రామాణిక ముగా ఉంటాయని నమ్మవచ్చును.

ఎత్తు - బరువు

ఉండవలసిన బరువులు—(మీడియం ఫ్రేమ్)

పురుషులు		స్త్రీలు	
ఎత్తు : (CM)	బరువు (kg.)	ఎత్తు : (CM)	బరువు (kg.)
163	56 నుండి 62	150	45 నుండి 50
165	58 నుండి 63	152	46 నుండి 51
168	59 నుండి 65	155	47 నుండి 53
170	61 నుండి 67	157	49 నుండి 54
173	63 నుండి 69	160	50 నుండి 55
175	65 నుండి 71	163	51 నుండి 57
178	66 నుండి 73	165	53 నుండి 59
180	68 నుండి 75	166	54 నుండి 61

అధిక శారీరక పరిమాణము - కొన్ని నష్టాలు

శారీరకముగా ఉండవలసిన బరువుకంటే అధికముగా వున్నపుడు ఈ క్రింది నష్టాలు ఉంటాయి.

1. సన్నగా ఉన్నవారికన్న- లావుగా ఉన్నవారికే అధికముగా హృద్గత వ్యాధులు వస్తూ వుంటాయి.
2. శారీరకముగా లావుగా ఉన్నవారికి "రక్తపోటు" లాటి వ్యాధులధికముగా వస్తూ వుంటాయి. దీనివల్లనే గుండెపై అధికముగా పనిభారము ఉంటూ ఉంటుంది.
3. శారీరక బరువు పెరిగేకొద్ది- ఈభారము అధికమగుటచే- కీళ్ళ నొప్పులు అధికముగా వుంటాయి. ముఖ్యముగా

మోకాలి కీళ్ళు అధిక భారాన్ని వహిస్తాయి కాబట్టి ఈ తీవ్ర ప్రభావము మోకాళ్ళమీద బాగా వుంటుంది.

4. స్థూలకాయులకి సుగర్ (మధుమేహము), వరిబీజము లాటివి యెక్కువగా వచ్చే అవకాశాలు ఉన్నాయి.

శ్రమ ననుసరించి తీసికోవలసిన కాలరీలు

శారీరకశ్రమ పెద్దగాలేని సగటు వ్యక్తికి రోజుకు సుమారు 2,110 కాలరీలు అవసరమౌతాయి.

అలాగే శారీరకశ్రమ అధికముగా చేసేవారికి 4,150 కాలరీలు శక్తి ప్రతిరోజూ అవసరమౌతుంది.

శారీరక పరిశ్రమలేని సాధారణవ్యక్తి 3,000 కాలరీలు కలిగిన ఆహారపదార్థాలు తీసికొన్నాడంటే ఇతనికి అదనముగా 900 కాలరీలశక్తి నిల్వవుంటుంది. ఇలా ఎక్కువగా వున్న కాలరీలు ఖర్చుఅయ్యే అవకాశము లేకపోవడముతో యిది క్రొవ్వుగా మారిపోతుంది. ఈ క్రొవ్వులు శరీరములో పేరుకుపోయి స్థూలకాయము సంక్రమిస్తూ వుంటుంది. కొంతమందికి "మెటబాలిజం" ఎక్కువగా వుండటము వలన తన శ్రమకు మించిన కాలరీలు కలిగిన ఆహారము తీసికొన్నాసరే స్థూలకాయము రాదు. ఇది ఒక విధముగా వారి అదృష్టమనే చెప్పవలసి యున్నది.

ఒక వ్యక్తి తన అవసరానికి సరిపడా కాలరీలు వున్న ఆహారము తీసికోక పోయినట్లయితే నిదానముగా అతని శరీరములో వున్న క్రొవ్వు నిల్వలు కాలరీలుగా మారి అతనికి కావలసిన శక్తిని ఇస్తాయి.

స్థూలకాయము ఎందుకు వస్తుంది ?

వాస్తవానికి మనము ఆహార పదార్థాలను తీసికొనేటపుడు అనేక కోణాలనుండి ఆలోచించి తీసికోవాలి. వయసును బట్టి, చేసే పనినిబట్టి, స్త్రీ—పురుష భేదాన్ననుసరించి కూడా ఆహారము తీసికోవలసి ఉంటుంది.

తినడానికి యిష్టమైన పదార్థాలు దొరికాయనో, తినగలము గదా అనో చిత్తమొచ్చినట్లు ఆహార పదార్థాలను స్వీకరిస్తూ వుండటము అనేది చాలా అనర్థాలకు దారితీయవచ్చును.

చాలామంది "ఏమి తోచడంలేదని" ఊరికే తింటూ వుంటారు. మరికొంతమంది విసుగు (Boredom)గా వుందని చెప్పి ఏదో ఒకటి తినడమో, త్రాగడమో చేస్తూ వుంటారు. ఇలా ఆహారాలు అదనంగా తీసికొంటారు గానీ దానికి తగిన శారీరకశ్రమ లేకపోవడముతో స్థూలకాయము సంక్రమిస్తూ వుంటుంది.

పై విధంగానే 40 సం॥లు పైబడిన వారుకూడా "మాకు ఆకలి బాగానే వున్నది!" అనిచెప్పి అధికముగా తింటూ వుంటారు. కాని పనిమాత్రము ఇంతకు క్రితంవలె చేయరు. దీనితో వీరికికూడా స్థూలకాయము సంక్రమించే అవకాశమున్నది.

అందుకే తీసికొనే కాలరీలు అధికముగా వుండి ఖర్చయ్యే కాలరీలు తక్కువగా ఉండటంవల్లనే భారీకాయులలో 40 సం॥లు పైబడినవారే అధిక సంఖ్యాకులు వుంటూ ఉంటారు.

మరికొంతమంది "మేము 'జాగింగ్' లాటి వ్యాయామాలు చేస్తున్నా భారీకాయము తగ్గడంలేదు!"అని వాపోతూవుంటారు. కాని- ఇంకా మిగతా శారీరక శ్రమ వీరికి పెద్దగా ఉండక- తినే కాలరీలు ఎక్కువై, ఖర్చయ్యే కాలరీలు తక్కువగా ఉండటముతో వీరికి భారీకాయము తగ్గదు. వాస్తవానికి. వీరు 4.5 మైళ్ళు నడవడం వలనగానీ, జాగింగ్ 10 ని॥లు చేయడము వలనగానీ ఖర్చయ్యే కాలరీలు 100 నుండి 150 లోపే ఉంటుంది. మరి వీరు రోజు మొత్తములో తీసికొనే కాలరీలు అధికము అవడంవల్లనే -వీరిలో భారీకాయం తగ్గదు.

"బరువు తగ్గాలి!" అని దృఢ నిశ్చయముతోవున్న వారు ముందుగా క్వాలిఫైడ్ వైద్యుల సలహాల ననుసరించి ఆహార-విహారాలను కచ్చితముగా అమలు చేసిననాడు వీరి భారీకాయాన్ని నిదానముగా తగ్గించుకోవచ్చు ననుటలో ఎట్టి సందేహములేదు.

ముఖ్యముగా- బరువు తగ్గాలనుకొనేవారు వారి శారీరక శ్రమను మించిన కాలరీలు కలిగిన ఆహారపదార్థాలను సేవించరాదు. ఇంకా నిర్దుష్టముగా చెప్పాలంటే- వీరు పడే శ్రమకంటే- తీసికొనే కాలరీల సంఖ్య కొద్దిగా తక్కువగా తీసికొంటే మంచిది.

ఉదాహరణకు: భారీకాయము వున్న వారికి రోజువారి శ్రమకుఅయ్యే కాలరీల ఖర్చు 2,000 అనుకొంటే-1800 కాలరిలనిచ్చే ఆహారపదార్థాలను తీసికోవడమే ప్రస్తుత కాలములో-స్థూలకాయము తగ్గడానికి ఉత్తమ చికిత్సగా చెప్పవచ్చును.

స్థూలకాయం పీచు (Fibre) పదార్థాల ఉపయోగం

స్థూలకాయముతో బాధపడేవారికి పీచుపదార్థాలు అధికముగా వున్న ఆకు-కాయగూరలు-లాటివి ఎక్కువగాతింటే మంచి ఉపయోగకరముగా వుంటుందని శాస్త్రజ్ఞులు నిర్ధారించారు.

ఈ పీచు పదార్థాలు- కలిగిన ఆహారము కొంచెముగా తిన్నా కడుపునిండిన సంతృప్తి లభిస్తుంది. వీటిలో లభించే కాలరీలు చాలా తక్కువగా ఉండటంవలన- స్థూలకాయము పెరగకుండా కాపాడుకోవచ్చును.

అలాకాకుండా- బజారులో దొరికే- ఇన్‌స్టెంట్ ఫుడ్స్‌లో పీచుపదార్థాలు ఉండవు. వీటిని చాలా ఎక్కువగా తీసికొంటేగానీ- కడుపునిండిన సంతృప్తి లభించదు. ఉదాహరణకు-చాక్‌లెట్స్, ఐస్‌క్రీమ్‌లు లాటివి అధికముగాతింటే కానీ కడుపు నిండవు. ఇలా కడుపునిండా వీటిని తిన్నప్పుడు వీటినుండి లభించే అధిక కాలరిలు- క్రొవ్వులుగా మారిపోయి భారీకాయాన్ని కలిగించక మానవు.

భారీకాయాన్ని తగ్గించు కోవాలనుకొనేవారు- ముఖ్యముగా- జామ, ద్రాక్షలాటి పళ్ళు; వంకాయ, బీరకాయ, పొట్లకాయ, దోసకాయ, కాకరకాయ, ఆనపకాయ లాటి కూరగాయలు; క్యాబేజి, కాలిఫ్లవర్, తోటకూర, పాలకూర, మెంతికూర లాటి ఆకుకూరలను తీసికొంటే- మంచి ఉపయోగకరముగా ఉంటుందని చెప్పవచ్చును. ఎందుకంటే 1. వీటిని కొంచెముగా తీసికొన్నా కడుపునిండిన సంతృప్తి లభిస్తుంది; 2. ఈ పదార్థాలలో లభించే కాలరీలు తక్కువ; 3. జీర్ణ

క్రియకు అవసరమైన పీచు పదార్థాలు ఎక్కువగా వీటిలో లభిస్తాయి. 4. వీటిలో పిండిపదార్థాలు, క్రొవ్వులు, మాంస కృత్తులు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి. కాబట్టి భారీకాయము పెరిగే అవకాశాలుండవు. 5. వీటిని క్రమబద్ధముగా వైద్య సలహాల ప్రకారము తీసికొంటే నెలకి 1,2 కిలోల బరువు ఎలాటి వ్యాయామం చేయకుండానే తగ్గవచ్చును.(ఇదేబరువు తగ్గడానికి సక్రమమైన మార్గము.) 6. అన్నము 1వ వంతు ఇటువంటి పీచుకలిగిన పదార్థాలు 2 వంతులు తీసికొంటూ వుంటే లభించే కాలరీల శాతము గరిష్ఠ స్థాయికి తగ్గిపోతుంది. (మనకు గోధుమ, బియ్యములాటి ధాన్యాల వల్లనే అధిక కాలరీల శక్తి నిత్యజీవితములో లభిస్తూ వుంటుంది. 7. పీచు పదార్థాలు అధికముగా తీసికొని కడుపు నింపుకోవడం వలన జీర్ణక్రియ కూడా సక్రమముగా వుండటం వలన భారీకాయు లకు సహజముగా వుండే మలబద్ధకము నివారించబడుతుంది.

పై ఉపయోగములను దృష్టిలో ఉంచుకొని భారీకా యులు పీచు పదార్థాలను విరివిగ స్వీకరిస్తూ, వైద్య సల హల ననుసరించి తగిన వ్యాయామము చేస్తూవుంటే అనతి కాలములోనె భారీకాయాన్ని తగ్గించుకొన్నవారు కాగలరు.

ప్రపంచదేశాలలో ఒక్క ఆఫ్రికాలోనే భారీకాయులు తక్కువ. దీనికి కారణము వీరు అధికముగ పీచు కలిగిన ఆహార పదార్థాలను సేవించడమే!

అకస్మాత్తుగా స్థూలకాయ నివారణవల్ల నష్టాలు

సర్వసాధారణముగా భారీకాయం ఒక్కసారిగ రాదు. తినె ఆహారపదార్థాల ద్వారా లభించే అధిక కాలరీల శక్తి క్రొవ్వుగ మారి నిదానముగ భారీకాయము వస్తుంది.

భారీకాయము తగ్గించుకోవాలను కొన్నవారు కూడా వైద్య సలహాలను పాటిస్తూ క్రమబద్ధమైన ఆహారాన్ని స్వీకరిస్తూ నిదానముగానే పెరిగిన దేహ పరిమాణాన్ని తగ్గించుకోవాలి.

కొంతమంది ఒక్కసారిగా శారీరక బరువును తగ్గించుకోవాలని భావించి పచ్చి మంచినీళ్ళు కూడా ముట్టని మంకు పట్టుతో తరచుగా కఠిక ఉపవాసాలు చేస్తూ వుంటారు. ఇది తెలిసీ తెలియనితనమేగాక అనేక అనర్థాలను కలిగిస్తుందని వీరు గ్రహించరు. ఇలా చేయడమువలన శరీరములో వున్న నీరు తగ్గిపోయి బరువు తగ్గినట్లుగా అనిపిస్తాడు. కాని వాస్తవానికి వీరికి శారీరకముగా వున్న క్రొవ్వు నిల్వలు పెద్దగా కరగవు.

పైగా వీరేదో తాత్కాలికావేశముతో ఇలా ఉపవాసాలు చేస్తారేగాని ఆవేశం తగ్గగానే మామూలుగానే అధిక కాలరీల ఆహారాన్ని సేవిస్తూనే వుంటారు అలవాటుగా! దీనితో శారీరక బరువు మామూలుగానే పెరుగుతూ ఉంటుంది.

బరువు తగ్గాలనుకొనేవారు నిర్ణీతకాలానికి "ఇంత వరకు మాత్రమే తగ్గాలి!" అని అనుకొని నిదానంగా తీసికునే ఆహారాన్ని తక్కువగా తీసికోవాలి. అదేవిధముగా అధిక కాలరీలు లభించని పీచు కలిగిన పదార్థాలనే తీసికోవాలి.

బరువుతగ్గాలని మానసికముగా దృఢనిర్ణయం తీసికొని "ఆ పదార్థం తినకూడదు! ఈ పదార్థం తినకూడదు!" అని భావించకుండా ముందుగా అలవాటుగా తీసికొనే ఆహారా

లను క్వాంటిటీ (పరిమాణము) తగ్గించి తీసికోవడము అల వాటు చేసికోవాలి.

పై విధముగా- పిండిపదార్థాలు, క్రొవ్వు పదార్థాలు తక్కువగా తీసికొంటూ ఉండటమువలన- "నేను అది మాని వేశాను! ఇది మానివేశాను!!" అనేభావము జనించకుండా- మానసిక సంతృప్తికూడా లభిస్తుంది.

"నేను శారీరకముగా బరువు తగ్గడానికి రేపటినుండి ఆహారములో మార్పులు చేయాలి!" అని అనుకోకుండా- "ఈనాటినుండే ఆహారము తగ్గించి తీసికొనాలి!" అనే స్థిర నిర్ణయము తీసికొని ఆ రోజునుండే ఆహార పదార్థాలను తక్కువగా తీసికోవడానికి అలవాటు చేసికోవాలి.

మొట్టమొదట కొన్ని రోజులపాటు "అయ్యో! ఆహా రము తక్కువగా తీసికొంటున్నానే?!" అనే అసంతృప్తి కలి గా దృఢచిత్తముతో అలాగే అమలు చేస్తూవుంటే ఈ విధా నికి క్రమక్రమముగా అలవాటు పడవచ్చును.

బరువు తగ్గాలనుకొనేవారు అతిముఖ్యముగా గమనించ వలసిన అంశము తక్కువ కాలరీలనిచ్చి, కడుపునింపే-ఆకు కూరలు, కాయగూరలు, పళ్ళు లాటివి అధికముగా తీసికో వాలి. అంతేగాని కడుపునింపకుండా, అధిక కాలరీల నిచ్చే వెన్న, బియ్యములాటి ధాన్యాలు, పప్పులు, నూనెలు, దుం పలు లాటివి సాధ్యమైనంత తక్కువగా మాత్రమే తీసికోవాలి.

స్థూలకాయం తగ్గడానికి-దృఢ నిశ్చయములవడమెలా

భారీకాయము తగ్గడానికి ఆచరించవలసిన మార్గాలలో

అతి ముఖ్యమైనది మానసికముగా దృఢనిశ్చయాన్ని కలిగి వుండటమే తొలిమెట్టు!

శారీరకముగా బరువు తగ్గాలని కోరుకునేవారు తన లాగే స్థూలకాయులైన మిగతావారితో పోల్చి చూసుకొని సాంఘికముగా వారు పడే వేదనలను గమనించి "అరే!భారీ కాయము వలన ఎన్ని యిబ్బందులున్నాయి?" అన్నభావాన్ని మనసులో బలముగా నాటుకొని ఆ రోజునుండే ఆహారాన్ని తగ్గించాలి.

ఈ విధముగా మానసిక దృఢత్వాన్ని పొంది నల్గురై దుగురు భారీకాయులతో కలిసి భారీకాయము తగ్గడాన్ని స్పోర్టివ్‌గా తీసికొని కేవలము కడుపునింపి, కాలరీలు తక్కు విచ్చే పదార్థాలను ఎక్కువగా తీసికొంటూ కాలరీలు ఎకు విచ్చే పదార్థాలను గరిష్టస్థాయికి ఒకరంటే ఒకరు పోటీప తగ్గించాలి. ఇదంతా వైద్య పర్యవేక్షణలో జరిగితే మంచిది

ఇలా భారీకాయులంతా కలిసి బరువు తగ్గాలని ఎందు కనవలసి వచ్చినదంటే వ్యాపారానికైనా, ఆటలలోనైనా ఉత్పత్తులలోనైనా- ఆరోగ్యకరమైన పోటీవుండటము చాల అవసరమనే భావనతోనె! ఈ విధముగా ఒకరితో ఒకరు పోటీ పడినపుడు-"అవతలివారికంటె నేనే జాగ్రత్తగా వైద్య సల హాలను అమలుచేసి భారీకాయాన్ని తగ్గించుకోవాలి!" అనె దృఢనిశ్చయము గట్టిగా బలపడుతుంది.

అమెరికా లాటి అభివృద్ధి చెందిన దేశాలలో భారీకా యాన్ని తగ్గించుకొందా మను కొనెవారికి కొన్ని సంఘాలు వున్నాయి. వీరు ఏదో గొప్పగా వ్యాయామముచేసో, ఔష ధాలు సేవించో భారీకాయాన్ని తగ్గించుకోవాలని చూడరు.

కేవలము ఆహారపు అలవాట్లను తగ్గించుకోవడము, చక్కగా వైద్య సలహాలను తు.చ. తప్పక పాటిస్తూ యేవో చిన్న చిన్న నడక, రన్నింగ్‌లాటి వ్యాయామాలను చేస్తూ భారీకాయాన్ని తగ్గించుకొనడంలో పోటీపడుతూ ఉంటారు. వీరికి కొన్ని ప్రోత్సాహక బహుమతులు కూడా వుంటాయి. ఈ సంఘాలు పాశ్చాత్య దేశాలలో మంచి గుర్తింపును పొందటమేగాక చక్కటి ఫలితాలను కూడా సాధిస్తున్నాయి.

భారతీయ వైద్య విధానాలలో "ప్రకృతి చికిత్స" అనేది ఒకటి ప్రపంచ ప్రఖ్యాతి గాంచినది. ఈ వైద్య విధానములో కూడా శారీరక పరిమాణాన్ని తగ్గించడానికి కొన్ని మార్గాలు ఆచరణ యోగ్యమైనవిగా వున్నాయని చెప్పవచ్చును. ఈ వైద్యములో ఔషధాల ఉపయోగము ఉండదు. కేవలము ఆహారములో మార్పులు, శారీరక వ్యాయామము మాత్రమే ఉంటుంది.

పీచుపదార్థాలు-స్థూలకాయము తగ్గడానికి మార్గము

ప్రస్తుత ఆధునిక ప్రపంచములో భారికాయ నివారణకు పీచు పదార్థాల ఉపయోగము గురించి అనేక రకముల విస్తృత పరిశోధనలు జరుపుతున్నారు విజ్ఞాన శాస్త్రవేత్తలు! వీటి ఈ పరిశోధనలను అనేక గ్రంథాలలో తెలియజేశారు.

ఈరోజు వైద్యులుకూడా పీచు పదార్థాలు అనునిత్యము స్వీకరిస్తూ వుండటం వలన ఒనగూడే అనేక రకాల ఉపయోగముల గురించి సవివరముగా తెలియజేస్తూ చాలా మందిని పీచు పదార్థాలు స్వీకరించే విధముగా ప్రోత్సహిస్తూ వున్నారు.

జీర్ణక్రియ, పీచుపదార్థాలు : అనునిత్యము ఆకు కూరలు, కాయగూరలు తినేవారికి 24 గంటలలోనే జీర్ణ క్రియ సక్రమముగా జరిగి జీర్ణాశయ, జీర్ణవాహికలు ఖాళీ అయిపోతాయి. కానీ ఇన్‌స్టెంట్ ఫుడ్స్, పిండి పదార్థాలు, క్రొవ్వులు అధికముగా వుండే ఆహారాలు తినేవారికి 2, 3 రోజులకుకూడా జీర్ణక్రియ జరగకపోవచ్చును. అంతే- పీచు పదార్థాలు తీసికొనేవారికి, మిగతా క్రొవ్వు, పిండి పదార్థాలు తీసికొనే వారికి- జీర్ణక్రియలో ఎంత తేడా వున్నదో ప్రియ పాఠకులకు అర్థమయ్యే వుంటుంది.

పీచుపదార్థాలు అధికముగా వున్న ఆహార పదార్థా లను తినడము వలన జీర్ణకోశములోని నీరును ఈ పీచుపదా ర్థాలు బాగా పీల్చుకొని క్వాంటిటీని పెంచుకొంటాయి. దీనితో విరేచనము సాఫీగా అవుతుంది.

పిండి పదార్థాలు, క్రొవ్వు పదార్థాలు- జీర్ణాశయము లోని నీరును పెద్దగా పీల్చుకోలేవు. దీనితో స్టూల్ (Stool "మలము") తక్కువగా ఉండడముతో సహజముగానే మల బద్ధకముతో సఫర్ అవుతూ ఉండవలసి వస్తుంది.

పీచుపదార్థాలను ఆహారములో అధికముగా తినేవారికి స్థూలకాయము లేకుండుటయే గాక- జీర్ణాశయములో బాక్టీ రియా కూడా పెరగదు. దీనితో చక్కని దేహారోగ్యాన్ని సంతరించుకొని, మంచి ఉత్సాహముగా జీవించే అవకాశము లభిస్తుంది. అలాకాక తరచుగా మలబద్ధకానికి గురయ్యేవారి జీర్ణాశయములో- బాక్టీరియా లాటి వ్యాధి కారకాలు కూడా పెరగడానికి ఎక్కువ అవకాశమున్నది. దీనితో కొన్ని జీర్ణా

శయ వ్యాధులు వచ్చే అవకాశము మెండుగా వుంటుంది. జీర్ణాశయ వ్యాధులకు గురైనపుడు శారీరకముగానేగాక-మానసికముగా కూడా చికాకు, విసుగు, నిరుత్సాహములాటివి కలిగి జీవితము నిస్సారముగా ఉంటుంది.

ఇతర ఆహారపదార్థాలు, పీచుపదార్థాలు-వివరణ

ఆహారములో చాలా తక్కువ పీచు కలిగిన పదార్థాలను తినడము వలన- మలబద్ధకము రావడమేగాక- సరైన క్వాంటిటిలో విరేచనము (Stool) అవకపోవడముతో అసంతృప్తిగా ఫీలౌతూ వుంటారు. మనకు చక్కని జీర్ణక్రియ కావాలంటే తప్పనిసరిగా పీచుపదార్థాలు అధికముగావున్న ఆహారాన్ని తినక తప్పదు.

చాక్‌లేట్‌లాటి రెడీమేడ్‌ఫుడ్స్, కోవాలాటి క్రొవ్వు అధికముగావున్న ఆహారపదార్థాలు ఎక్కువతింటే- అధిక కాలరీలు లభిస్తాయి. దీనికి తగిన శారీరకశ్రమ లేకపోవు 'చే యిలా అధికముగా లభించిన కాలరీలు ఫాట్‌గా మారి 'ోయి స్థూలకాయము వస్తుంది.

ఒక చిన్న చాక్‌లేట్‌గాని కొద్దిగా వెన్న, క్రొవ్వు పదార్థములాటివి తింటే ఎన్ని కాలరీలు లభిస్తాయో- 5 పెద్ద యాపిల్‌కాయలు తిన్నా అన్నే కాలరీలు లభిస్తాయి. అయితే 5 యాపిల్‌కాయలు తింటే కడుపు నిండిన సంతృప్తి లభిస్తుంది- కాని చిన్న చాక్‌లేట్ తింటే మాత్రము- ఈ సంతృప్తి రాదు. దీనితో ఇంకా- ఏమైనా ఆహారము తినక తప్పదు. ఇలా తిన్న ఆహారములోని అదనపు కాలరీలు క్రొవ్వుగామారి స్థూలకాయము వస్తుంది. ఉదాహరణకు : ఆఫీస్‌లో వర్క్

చేసేవారికి- సాధారణముగా **2,000** కాలరీలు సరిపోతా యనుకొందాము. ఒకతను ఉదయము భోంచేసి ఆఫీస్‌కి వచ్చాడు. ఈ భోజన పదార్థాల వలన ఇతనికి **1000** కాల రీలు లభించాయి. ఆఫీస్‌కి వచ్చిన తరువాత **2** సార్లు టీ త్రాగాడు. టీ వలన కడుపు నిండదుగానీ **300** కాలరీలు లభించాయి. ఆఫీస్ లంచ్ అవర్‌లో కొంతమంది భోజనము చేస్తూవుంటే- ఇంకొంతమంది ఉపాహారాలు సేవిస్తూవుంటే మన హీరోగారికి కూడా కొద్దిగా ఆకలి అనిపించింది. "ఉద యము **9** గంటలకే గదా నేను భోజనముచేసి వచ్చింది!" అనే ఆలోచన కలిగి— "ఏదైనా కొంచెముగా తీసికొంటా ములే!" అని అనుకొని- పాలతో తయారైన కలాకాన్ అనే స్వీట్ తీసికొని- టీ త్రాగి వచ్చాడు. ఇతని దృష్టిలో "తన కడుపునిండా తినలేదు. కొంచెమే తీసికొన్నానుకదా!" అనే భావము వున్నది. కానీ- ఇతను తీసికొన్న ఆ కోవాపదా ర్థము, త్రాగిన **3** టీల వలన- ఇతనికి **1,000** కాలరీలు లభించాయి. దీనికి తగిన శారీరక శ్రమ లేదు. మళ్ళీ యింటికి వెళ్ళిన తరువాత మామూలుగానే భోజన కార్యక్రమము పూర్తి చేయుటవలన మరో అదనపు **1,000** కాలరీలు లభిం చాయి. అంటే- ఇతని రోజువారి కార్యక్రమానికి సరిపోయే **2,000** కాలరీలు కాక- మరో **1,000** కాలరీల శక్తి ఇతని నికి లభించిందన్నమాట!

పై విధముగా లభించే అదనపు కాలరీలు క్రొవ్వుగా మారి- శారీరకముగా బరువు పెరుగుతూ- క్రమక్రమముగా స్థూలకాయము వస్తుంది. కాబట్టి స్థూలకాయము పట్టనుకొనే

వారు ఇలాటి స్వీట్స్, క్రొవ్వులు అధికముగావుండే
రాలను సేవించకుండా- ఆకలి అనిపిస్తే- ఏ యా
జామోలాటి పళ్ళతో కడుపు నింపుకుంటూవుంటే- క
నిండిన సంతృప్తి లభిస్తుంది. అదనపు కాలరీలు లభి
పోవటమేగాక- మంచి ఆరోగ్యకారకాలైన- విటమిన్
అన్ని పోషక పదార్థాలు లభిస్తాయి. అంతేగాక- క
నిండిన సంతృప్తి లభించాలంటే ఎన్ని చాక్లెట్స్ తి
ఎంత కోవా తినాలి? ఇలా తింటే ఎన్ని అదనపు కా
లభిస్తాయి? ఈ లభించిన కాలరీలు ఎంత క్రొవ్వును
స్తుంది? ఈ క్రొవ్వు యెంత స్థూలకాయాన్ని కలిగిస్తుంది
కలిగిన స్థూలకాయము వలన యెన్ని అనారోగ్యాలు క
స్తాయి? లాటి అనేక కారణాలను ఆలోచించగలిగితే-
తెలిసి యెవరు ఈ పదార్థాలను అతిగా తినరనే నా భా
మీరు నిశితదృష్టితో పరిశీలిస్తే మీకే అవగతమౌతుంది.
కాయానికి గురైన చాలామంది పిండి, క్రొవ్వు అధిక
వున్న పదార్థాలను వినియోగిస్తున్నారని! అదేవిధ
యాపిల్ లాటి పీచు యెక్కువగావున్న పదార్థాలు తీసి
వారిని చూడండి! స్థూలకాయము వీరిలో చాలా అరు
ఉంటుంది.

ఊపిరితిత్తుల కాన్సర్ తరువాత యెక్కువమంది
ప్రేగులకు కాన్సర్వచ్చి అనేక బాధలు పొందుతూవున్నా

రెడీమేడ్ మరియు కంపెనీఫుడ్స్ అధికముగా తీసి
వారికి మలబద్ధకము వస్తుంది. దీనితో వారికి సక్రమమ
విరేచనముకాక- మలవిసర్జన సమయములో ముక్కుటం

అనేక శ్రమలకు లోనవుతూ వుంటారు. అందువల్ల వీరి పెద్ద ప్రేగులకు కాన్సర్‌వచ్చే అవకాశాలు హెచ్చుగాఉన్నాయని వైద్య శాస్త్రవేత్తలు నిర్ధారణ గావించారు.

పై విధముగానే కాయగూరలు, ఆకుకూరలు, పళ్ళ లాటి తక్కువ కాలరీలనిచ్చే పీచు పదార్థాలు అధికముగా కలిగివున్న ఆహారాలను తినేవారికి మలబద్దకము ఉండకపోవ డమేగాక విరేచనము క్వాంటిటీతో, సాఫీగా అవడం వలన వీరి పెద్ద ప్రేగులకు కాన్సర్‌వచ్చే అవకాశాలు తక్కువని కూడా వీరి పరిశోధనలో తేలింది.

మంచి జీర్ణక్రియకు కొన్ని మార్గాలు

1. సంతృప్తికరముగా మలవిసర్జన చేయడానికి పీచు ఎక్కువగావున్న ఆహార పదార్థాలను అనునిత్యమూ తినాలి.

2. పళ్ళు, కాయగూరలు, ఆకుకూరలు, పాలీష్ చేయని బియ్యము, పప్పుధాన్యాలలో పీచు పదార్థము సమృద్ధిగా వున్నది.

3. అన్నిటికన్న బియ్యము పాలీష్‌చేసి తీసిన తవుడు (Bran) లో పీచుపదార్థము అధికముగా ఉన్నది. జీర్ణాశయము నుండి నీటిని పీల్చుకోవడంలో గోధుమలకన్నా తౌడు 5రెట్లు ఎక్కువగా పీల్చుకొనే శక్తిని కలిగివున్నది.

4. మనము మామూలుగా తినే భోజనములో ఒకటి రెండు చెంచాలు తవుడుగూడా కలిపి తీసికొంటే మన ఊహకు అందని మార్పులను జీర్ణక్రియలో చూడవచ్చును.

గించకుండా- వెంటనే క్వాలిఫైడ్ వైద్యులను సంప్రదించి తగిన విధముగా ఆహారపదార్థాలను మార్పుచేసికొంటే క్రమ క్రమముగా మలబద్దకవ్యాధి నివారించుకోవచ్చును. అంతే గాని ఏదో ప్రకటనలు చూసి మందులు ఉపయోగిస్తూవుంటే తమకుతామే అనేక తలనొప్పులను కొనితెచ్చుకున్నట్టే కాగలదు.

ఈ దశాబ్దములో సాధించిన అనేక వైజ్ఞానిక విశేషా లలో కొంత మంచి, కొంత చెడు కూడా మిళితమైవున్నాయి ఉదాహరణకు రెడీమేడ్ఫుడ్స్, ప్యాక్డుఫుడ్స్ లాటివి ఈరోజు నగర, పట్నవాసులకు నిత్యాహారము అయిపోయి- అనేక రకాల వ్యాధులను కలిగించడానికి కారణం వహిస్తున్నాయని చెప్పవచ్చును. వీరికి ఈ పదార్థాల వలన కాయ, ఆకుకూరలు లాటి పీచు పదార్థాలు లభించకపోవడముతో మలబద్ధకము, క్రమముగా విరేచనము కాకపోవడము లాటివి సంభవించి దీనితో క్రొవ్వు నిల్వలు పెరిగిపోయి- స్థూలకాయులు అవుతూ వున్నారు.

గత దశాబ్దములో ఇంతమంది స్థూలకాయులు లేరు. వీరు యెక్కువగా తమ ఆహారములో కాయగూరలు, పళ్ళు ఆకుకూరలు, దంపుడుబియ్యము లాటివి అధికముగా ఉపయో గించేవారు. అందువల్లనే వీరికి మలబద్ధకము లేక, విరేచనము చాలా సాఫీగా అయ్యేది. వీరు అంత త్వరగా జీర్ణాశయ బాధలు పొందేవారు కారు. పైగా వీరు శారీరక శ్రమగూడా యిప్పటిలా గాక అధికముగా చేసేవారు.

ఈరోజు మలబద్ధక వ్యాధితో బాధలుపడేవారు. విరేచ నము సాఫీగా అవడానికి అనేక మందులు ఉపయోగిస్తున్నారే

కాని- వీరి ఆహారములో మార్పులుచేసి చూడరు. వీరే కనుక పైన చెప్పినట్లుగా- పీచు కలిగిన ఆహార పదార్థాలను అధికముగా తీసికొంటూ వుంటే- అనతికాలంలోనే వీరి మలబద్ధక వ్యాధి క్రమక్రమముగా తగ్గిపోతుంది. ఇలాకాక- విరివిగా విరేచనకారి మందులను ఉపయోగిస్తూ వుంటే- వీటిని ప్రతి రోజూ ఉపయోగించకపోతే విరేచనం కూడా కాని పరిస్థితి వస్తుంది. ఇలా అధికముగా ఈ మందులను ఉపయోగించడము వలన- శారీరకముగా ఎన్ని బాధలు కలుగుతాయో చెప్పలేము. ఉదాహరణకు- పెద్ద ప్రేగుకు కాన్సర్ లాటి వ్యాధులు వచ్చి ప్రాణ ప్రమాదాలు కూడా సంభవించవచ్చును.

పురీషనాళము (COLON) లో "టూల్స్" చేరిన అనర్థాలు !

పూర్వకాలములో భారతీయులు- ఒక్కరోజు "విరేచనము" కాకపోయినాసరే- "ఎనిమా" చేసేవారు. ఒకవిధముగా ఈ విధానము కొంత మంచికేనని చెప్పవలసివున్నది. నీటితోచేసే ఈ ఎనిమా వలన- ప్రేగులలో ప్రకంపనలు బయలుదేరి- పెద్ద ప్రేగులలో అంతకుముందునుండి పేరుకుపోయిన మలము (టూల్స్) బయటకు విసర్జించబడుతుంది. దీనివలన కొంతవరకు మలబద్ధకము నివారించబడుతుంది.

ఎక్కువ రోజులు మలవిసర్జన చేయకుండా- పెద్దపేగులలో మలము నిల్వవుండటము వలన అనేక దుష్పరిణామాలు సంభవిస్తాయి.

ఈ రోజులలో చాలామంది ఆధునికులు రెడీమేడ్, ప్యాక్డ్ ఫుడ్‌లను విరివిగా తీసికొంటూ మలబద్దక వ్యాధికి గురై "ఎనిమా" చేయించుకొని తాత్కాలిక ఉపశమనాన్ని పొందుతూ ఉన్నారని చెప్పవచ్చును.

వాస్తవానికి ఎప్పుడో ఒక్కసారి 1, 2 రోజులు విరేచనము కాకపోయినా పెద్దగా నష్టములేదు. అలాగాక తరచుగా మలబద్ధకము ఏర్పడుతూ వుంటే మాత్రము వీరు వైద్య సహాయాన్ని తప్పకుండా తీసికోవాలి.

కొంతమంది ఏ ఒక్కరోజు విరేచనము కాకపోయినా సరే తాము ఎప్పుడో చూసిన ప్రకటనలను మనసులో ఉంచుకొని ఏవో మందులు వాడుతూ వుంటారు. ఇలా చేయడం 'ఆరోగ్యానికి హానికరము' అని వీరు గ్రహించరు.

విరేచనకారి మందులు - కొన్ని నష్టాలు

విరేచనకారి మందులను తరచుగా వినియోగించడము వలన అనేకరకాల నష్టాలు సంభవిస్తూ వుంటాయి. ఈ విరేచనకారి (Laxatives) మందులతో ఒక్క అమెరికా దేశములోనే కొన్ని కోట్ల రూపాయల స్థాయిలో వ్యాపారము చేస్తున్నాయి. కొన్ని ఫార్మాశిస్టు కంపెనీలు!

ఇక మనలాటి యిపుడిపుడే అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాలలోని ప్రజలు యింకెన్ని కోట్ల రూపాయలు వెచ్చించి కొంటున్నారో వూహిస్తే మతిపోతుంది. ఈ మందులను ఉపయోగించుట వలన ఈ క్రింది అనర్థాలేకాక ఇంకెన్ని అనర్థాలైనా రావచ్చును.

1. ఈ విరేచనకారి మందులు వేసికోవడము వలన పెద్ద ప్రేగులు తద్వారా దేహానికి ఎంతో నష్టము జరుగుతుంది.

2. కొన్ని విరేచనకారి మందులు వాడుట వలన మనము తీసికొనే ఆహారము నందలి విటమిన్-A ని జీర్ణకోశము గ్రహించలేని పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది.

3. ఇంకొన్ని లాక్సేటివ్‌లు ఉపయోగించుట వలన జీర్ణకోశము నందలి నాడీమండలము దెబ్బతింటుంది.

4. ఈ మందులు తరచుగా ఉపయోగించే వారికి డైజెస్టివ్ సిస్టమ్ పనిలో సహజత్వము లోపిస్తుంది.

5. విరేచనకారి మందులను అధికముగా వినియోగించే వారికి కొంతకాలము జరిగిన తరువాత ఈ మందులను వాడకపోతే అసలు విరేచనమేకాని పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. వేరేవిధముగా చెప్పాలంటే ఈ మందులకు కూడా కాఫీ, టీలకు వలెనే బానిసైనట్లు పరిగణించాలి.

ప్రకృతి సిద్ధంగా మలబద్ధక నివారణ

ఈ మలబద్ధక మనేది ఏర్పడటానికి ముఖ్యకారణమ మనకు కావలసిన కాలరీల కంటే అధిక కాలరీలు కలిగిన క్రొవ్వు, పిండిపదార్థాలు కలిగిన ఆహారము తినడమే! ఇలా మలబద్ధకానికి గురైనవారు ఈ క్రింది వివరణల ననుసరించి మలబద్ధకాన్ని నివారించుకోవచ్చును.

ప్రకృతి ప్రసాదితాలైన ఆకుకూరలు, కాయగూరల పండ్లు, కొన్ని పప్పుదినుసులలోని పీచు పదార్థాలు మల బద్ధక నివారణకు చక్కగా తోడ్పడతాయి.

కొన్ని కొన్ని పరిస్థితులలో విరేచనము సాఫీగా కాక మలబద్ధకము ఏర్పడవచ్చును. ఈ పరిస్థితిలో తీసికొనే ఆహారములో 1, 2 చెంచాలు తౌడు కలిపి తీసికొంటే విరేచనము

సాఫీగా అవుతుంది. లేదా "మిల్క్ ఆఫ్ మెగ్నీసియా" (Milk of Magnesia) లాటి విరేచనకారి మందులను వైద్య సలహాలపై తీసికోవచ్చును. ఇవి ఆహారము నందలి నీటిని తగినంతగా గ్రహించి- మలాన్ని బాగా మెత్తబరచి సాఫీగా విరేచనము అవడంతో సహకరిస్తాయి. అంతేగాక తౌడు, మిల్క్ ఆఫ్ మెగ్నీసియాలను జీర్ణకోశము గ్రహించదు కాబట్టి శారీరకముగా ఏ యితర యిబ్బందులను ఇవి కలిగించలేవు.

మనము ప్రతిరోజూ తీసికొనే పళ్ళు, కూరలు లాటివి- తొడిమలు, చెక్కు (తోలు) తీయకుండా తింటూ వున్నా- మంచి విరేచనకారిగానే పనిచేస్తాయి. అంతేగాక- పళ్ళు, కాయలు లాటివి- భోజనానికి ముందుగా తీసికొంటూవుంటే కడుపు కొద్దిగా నిండుగా ఉంటుంది. దీనితో ఎక్కువ భోజ నము తినలేము. దీనితో- తక్కువగా భోజనము చేస్తాము. ఈ విధానము స్థూలకాయము తగ్గించు కోవాలనుకొనే వారికి- మంచి పద్ధతిగా వైద్య శాస్త్రవేత్తలు భావిస్తున్నారు.

పండ్లు, కాయలు లాటివి పై తోలుతోనూ- పప్పు ధాన్యాలు, దంపుడుబియ్యము, గోధుమలు- అతిముఖ్యముగా తౌడు (Bron) లాటివి- ఆహారములో అధికముగా వుండే వారికి- "విరేచనాలవడము, కాకపోవడము"లాటి అనేక జీర్ణా శయ వ్యాధులు రావడమనేది చాలా అరుదనే చెప్పాలి.

పైన చెప్పిన ఆహార పదార్థాలను మన భోజనములో ఎక్కువగా తీసికోవడము వలన- జీర్ణాశయ మందలి- పెద్ద ప్రేగు (Colon)లు ప్రకంపనలకు లోనై- విరేచనము సాఫీగా

అవడమేగాక, మలబద్ధకాన్ని తగ్గిస్తాయి. 1. గ్రాము పీచు పదార్థము-20 గ్రాముల "స్టూల్"ను ఉత్పత్తి చేయగలశక్తి కలిగివుంటుంది.

మలబద్ధకమున్నవారు- ఉదయము నిద్ర లేవగానే 1, 2 గ్లాసులు మంచినీరు త్రాగినా మంచి విరేచనకారిగా పని చేస్తుంది.

చాలామంది- వేడినీరు, కాఫీ, టీ లాటివి సేవించిగాని కాలకృత్యాలు తీర్చుకోరు. వారు ఈ విధముగా త్రాగడమనేది- చాలావరకు మలబద్ధకముతోనే!

ఆహార పదార్థాలను ఏ విధముగా తీసికోవాలి?

మాంసము, చేపలు, గ్రుడ్లు లాటి ఆహారపదార్థాలు తీసికొనేటపుడు- వీటిని జాగ్రత్తగా ఉడికించవలసివుంటుంది. ఈ విధముగా సరిగా ఉడికించకపోతే వీటితో వున్న "బాక్టీరియా"(Bacteria)నశించక-అనేక అనర్థాలు కలుగవచ్చును.

2. మాంసము, చేపలు మొ॥గు వాటిని నిల్వ వుంచవలసి వచ్చినపుడు "ఫ్రిజ్"లో నిల్వవుంచడము మంచిది. అలాకాక- విడిగా మామూలు వాతావరణములో వుంచితే- ఈ పదార్థాలలో బాక్టీరియా విపరీతముగా పెరిగి- ఆ పదార్థాలు విషతుల్య మౌతాయి.

3. మాంసము, చేపలు మొ॥గు వాటిని ఉడికించేటప్పుడు- వీలైనంత చిన్నచిన్న ముక్కలుగాకోసి ఉడికిస్తే వీటిలోవున్న బాక్టీరియా క్రిములన్నీ సమూలముగా నశిస్తాయి. అలాకాక- పెద్దపెద్ద ముక్కలుగా వుంటే- బాక్టీరియా నశించక ఈ ఆహారము విషతుల్యమయ్యే ప్రమాదమున్నది.

4. ఫ్రిజ్‌లోనుండి తీసిన ఆహార పదార్థాలను ఉడికించేటపుడు ఈ పదార్థాలు బయటి వాతావరణానికి సరిపోయే టెంపరేచర్‌కు చేరినదాకా ఆగి ఆ తరువాత మాత్రమే ఉడికించాలి. ఇలా చేయకపోయినా ఆహారము విషతుల్యము కావచ్చును.

5. త్రాగేనీరు కలుషితమైనదని ఏ మాత్రము సందేహము కలిగినా నీటిని కాచి, వడపోసి మాత్రమే ఉపయోగించాలి. అలాకాని ఎడల అనేక అనర్థాలు పొడచూపుతాయి.

6. వంటకు ఉపయోగించే పాత్రలు అల్యూమినియము, స్టెయిన్‌లెస్‌స్టీలు లాటివి ఉపయోగించడము చాలా మంచిది. ఇత్తడి, రాగిలాటి పాత్రలయితే చిలుముపట్టి ఆహారము విషతుల్యమయ్యే ప్రమాదమున్నది.

7. D.D.T. లాటి క్రిమిసంహారక మందులు ఉడికించినా, జీర్ణాశయములోనికి ప్రవేశించినా ఎలాటి రసాయనిక మార్పులకు గురికావు. దీనివలన అనేక ప్రమాదాలున్నాయి కాబట్టి క్రిమిసంహారక మందులను వినియోగించిన ఆహార పదార్థాలను ఉడికించే ముందు అతిజాగ్రత్తగా నీటితో శుభ్ర పరచిన తరువాతనే ఉపయోగించాలి.

D D T ని మనదేశములో దోమలు, పంటలకు పట్టు చీడలు, పురుగులు లాటివి నివారించడానికి విపరీతముగా వాడతారు. ఇతర దేశాలతో పోలిస్తే ఈ D D T వినియోగము మనదేశములో అనేక రెట్లు ఎక్కువ. కొన్ని పాశ్చాత్య దేశాలు దీని ఉపయోగాన్ని పొంతము నిషేధించాయి. ఇది మన శరీరములోకి ప్రవేశించినపుడు ఎలాటి మార్పులూ

...ందకుండా క్రొవ్వులోకి ప్రవేశించి నిల్వవుంటుంది. ఇతర దేశాలవారితో పోల్చిచూస్తే మనదేశము వారి క్రొవ్వులో ఎన్నోరెట్లు D D T ఎక్కువగా వుంటుంది.

8. ఆహారపదార్థాలు పరిశుభ్రముగా ఉన్నప్పటికీ మన చేతులు అపరిశుభ్రముగా ఉండవచ్చును. కాబట్టి పరిసరాల కాలుష్యము వలనగానీ, మన చేతులు అపరిశుభ్రముగా ఉన్నపుడుగానీ ఈ పదార్థాలను తాకినపుడు కూడా ఆహారము విషతుల్యము కావచ్చును. ఈ విధమైన కారణముతో వచ్చు ముఖ్యమైన వ్యాధి "టైఫాయిడ్" (Typhoid)



టైఫాయిడ్ కలుషితమైన నీరు త్రాగడము వలన గానీ, కలుషితమైన ఆహారము తినడము వలన గానీ వస్తుంది. అంతేగాక ఇది అంటువ్యాధి కూడా! మనలో చాలమంది మల విసర్జన తరువాత చేతులను పరిశుభ్రముగా సబ్బుతో కడుక్కోరు. ఇలా పరిశుభ్రతలను పాటించని వారి నుండి కూడా వారికి తెలియకుండానే ఇంకొకరికి ఈ వ్యాధి వ్యాపించవచ్చును. ఇటువంటి వాటిలో ముఖ్యమైనది "అమీబిక్ డిసెంటరీ" (Amoebic Dysentery) వ్యాధి!

9. పై విధముగా కలుషితనీరు, ఆహారము మొ॥గు వాటిద్వారా జీర్ణాశయములో ఏలికపాములు (Round Worms) నులిపురుగులు (Pin Worms), బద్దెపురుగులు (Tape Worms) లాటి అనేక క్రిములు చేరతాయి. ఇవి ఆయా క్రిముల గుడ్లు వున్న ఆహారము తీసికోనడము వలన వస్తాయి. అతిముఖ్యముగా యివి మన మలవిసర్జనలోనే యెక్కువగా ఉంటాయి.

ఈ క్రిములలో- బద్దెపురుగులు మాత్రము- మొదటి జీవితాన్ని- గేదెలు, పందులులాటి జంతువుల కండరాలలో గడిపి ఆ తరువాత జీవితాన్ని మాత్రము మనిషి జీర్ణాశయములో గడుపుతాయి. జీర్ణాశయములో బద్దెపురుగులున్న మనుషులు మలవిసర్జన కావించినపుడు- ఈ క్రిములు కూడా కొన్ని బయటకు వస్తాయి. ఈ మలాన్ని పందులు, గేదెలు లాటివి ఆహారముగా తింటాయి. ఈ క్రిములు ఆ విధముగా వాటి జీర్ణాశయమునుండి కండరాలలోకి జేరి- అక్కడ పెరుగుతూ ఉంటాయి. గేదె, పందిలాటి జంతుమాంసము బాగా ఉడికించకుండా తిన్నపుడు ఈ మాంసములోని బద్దెపురుగులు నశించక- మన జీర్ణాశయములోకి జేరి అక్కడ పెరుగుతూ ఉంటాయి. ఈ క్రిముల వలన తరచూ అజీర్ణము, పొట్ట నొప్పితో బాధలుపడుతూ వుంటారు. గేదె, పందులలో పెరిగిన బద్దెపురుగుల వల్ల మనుషులకు తీవ్రవస్థాయిలో కడుపు నొప్పి వస్తుంది. కాబట్టి ఈ మాంసము తినేవారు- బాగా ఉడికించి తింటే క్రిములు నశించి- తద్వారా వచ్చే బాధలు వుండవు.

10. ఆహారపదార్థాలు- బాక్టీరియా లాటి క్రిముల వల్లనేగాక, వైరస్ (Virus) వలన కూడా కలుషితమౌతాయి. ఇలా విషతుల్యమైన పదార్థాలను తిన్నపుడు- కాలేయము (Liver) వ్యాధిగ్రస్థమై పోతుంది. దీనిని వైద్య పరిభాషలో "హెపటైటిస్" (Hepatitis) అని అంటారు. ఇలా లివర్ పనిలో లోపము రావడమనేది విషతుల్యమైన ఆహారము తినడముకంటే- కలుషితమైన నీరు త్రాగినపుడే యెక్కువగా వస్తూ వుంటుంది.

ఆ రోజువరకు కలుషిత నీటినిగానీ- విషతుల్యమైన
ఆహారాన్నిగాని తీసికోనివారు- ఒక్కసారిగా వీటిని సేవించి
నపుడు వీటిని నిరోధించే వ్యాధి నిరోధక కణాలు శరీరములో
లేకపోవడంతో- ఈ వ్యాధి తీవ్రస్థాయిలో కన్పిస్తూవుంటుంది.

హెపటైటిస్‌ను రెండు రకాలుగా విభజించవచ్చును.
. హెపటైటిస్-ఎ: ఇది కలుషితమైన నీరు, విషతుల్యమైన
ఆహారము లాటివి తినడం వలన, త్రాగడం వలన వస్తుం
ంది. 2. హెపటైటిస్-బి; ఇది- సరిపడని రక్తము ఎక్కిం
డముువలన కొన్నిరకాల దోమలుకుట్టినపుడుసంక్రమిస్తుంది.

11. పశువులు T. B. కి లోనై వున్నపుడు- వాటి
ాలను బాగా కాచకపోవడంతో వ్యాధి క్రిములు నశించక
ాలతో పాటు ఆ క్రిములు మన శరీరములోకి ప్రవేశించి
నలను కూడా వ్యాధిగ్రస్థులను చేయవచ్చును. కాబట్టి
ాలను బాగాకాచి సేవిస్తూ వుంటే- "ట్యూబర్ కొలోసిస్"
'uber Culosis) క్రిములు నశించి మనకు ఆ వ్యాధులురావు.

12. పాలలో ఏ విధమైన బాక్టీరియా అయినా అతి
్వరగా పెరుగుతుంది. పాలను కాయకుండా ఉంచినపుడు
ఆ బాక్టీరియా క్రిములు మరీ విస్తృతముగా పెరుగుతాయి.
ఇలా ఉంచవలసి వచ్చినపుడు పాలను రిఫ్రిజిరేటర్‌లో ఫ్రిజ్
చేస్తే యిలా బాక్టీరియా పెరిగే అవకాశము చాలాతక్కువగా
వుంటుంది. పాలను కాచేటపుడు ముఖ్యముగా మంచి పరి

శుభ్రమైన పాత్రలో పోసి, అధిక మోతాదులో వేడిచేసి, వెంటనే చల్లార్చిన పాలలో బాక్టీరియ ఒక్కసారిగా నశి స్తుంది. ఈ విధానాన్నే వైద్య పరిభాషలో పాస్ట్యురైజే షన్ (Pasteurisation) అని అంటారు.

13. పళ్ళు, కాయగూరలు, ఆకుకూరలలో దరిదాపుగా ఏ విధమైన బాక్టీరియా ఉండదనే చెప్పవచ్చును. ఒకవేళ ఏ పరిస్థితులలోనైనా వీటిలో బాక్టీరియా చేరినప్పటికీ వీటిని పరిశుభ్రముగా కడిగినపుడు గానీ, బాగా ఉడికించినపుడు గానీ యివి నశించిపోతాయి.

ఆహార పదార్థాలు విషతుల్యమయ్యే పరిస్థితులు

ఆహారము తీసికొన్న తరువాత వాంతులు, విరేచ నాలు, కడుపునొప్పి, ఊపిరి అందకపోవడములాటి లక్షణాలు కనిపిస్తే విషతుల్యమైన ఆహారపదార్థాలు తిన్నట్లుగా భావిం చవచ్చును. బాగా విషతుల్యమైన ఆహార పదార్థాలు తిన్న పుడు కొన్ని పరిస్థితులలో మరణముకూడా సంభవించే అవ కాశమున్నది. ఈ క్రింది సందర్భాలలో ఆహారము ఎక్కు గా విషతుల్యమయ్యే ప్రమాదమున్నది.

1. ఆహారము తయారుచేయునపుడు పరిశుభ్రతను పాటించకపోవడము వలన;

2. ఆహార పదార్థాలు ఎక్కువకాలము నిల్వవుంచ డము వలన;

3. కొన్ని పదార్థాలు కొన్ని కొన్ని పరిస్థితులలో కుళ్ళిపోవడము వలన;

4. ఆహారపదార్థాలలో- కొన్ని కొన్ని రసాయనిక అమ్లాలు పొరపాటున కలవడము వలన;

5. సాల్మొనెల్లా (Salmonella); క్లాస్ట్రిడియం (Claustridium), షిగెల్లా(Shigella), ఇస్కిరిఖియ కొలై (Eschirichia coli) అనే కొన్ని సూక్ష్మ విషక్రిముల వలన;

6, జీర్ణాశయమును కలత పరచే కొన్ని రసాయన మిశ్రమాల వలన ఆహారము విషతుల్యమయ్యే ప్రమాదము వున్నది;

పాడైన ఆహార పదార్థాల వలన అనర్థాలు

1) పాడైపోయిన, చెడిపోయిన ఆహార పదార్థాల తిన్నపుడు, కలుషిత నీటిని త్రాగినపుడు- మనము అనే శారీరక బాధలను పొందుతూ వుంటాము.

2) పై విధమైన వాటిని సేవించినపుడు- పొట్టనొప్పి విరేచనాలు లాటివి సంభవించవచ్చును.

3) ఇంకా- కొన్ని కొన్నిసార్లు- పక్షవాతము తాత్కాలికముగా- దృష్టి కనిపించకపోవడములాటి అనర్థాలు కూడా ఉంటాయి.

4) పాడైపోయిన ఆహారపదార్థాలు సేవించినపుడు- 12 గంటలలోపే దీని ప్రభావము- విరేచనాలు, కడుపునొప్పిలాటి లక్షణాలతో బయటపడుతుంది.

5) కొంచెముగా విషతుల్యమైన ఆహార పదార్థాలు సేవించడము వలన వచ్చే వికార లక్షణాలు- 1, 2 రోజులు విశ్రాంతినిస్తే తగ్గిపోతాయి. వీరిని హాస్పటల్లో చేర్చడము

యాంటిబయాటిక్స్ వాడటంలాటి అవసరము పెద్ద వుండదు. అవసరమైతే వైద్య సహాయమును తప్పకగా అందించాలి.

6) ఆహార పదార్థాలలో- త్వరగా చెడిపోయే వాటిలో మాంసము, చేపలు ముఖ్యమైనవిగా చెప్పవచ్చును.

7) శాల్మొనెల్లా (Salmonella) అనే బాక్టీరియా విష తుల్యమైన ఆహార పదార్థాల ద్వారా, కలుషిత నీటిద్వారా మన శరీరములోని జీర్ణాశయ, జీర్ణవాహికలతో ప్రవేశించి. మనకు విరేచనాలు, వాంతులు, కడుపునొప్పిలాటి అనేక అనర్థాలను కలుగజేస్తాయి. కాబట్టి ఆహారపదార్థాలను అపరి శుభ్రముగా తీసికోరాదు.

దంత పరిశుభ్రత

దంతాలు పుచ్చడానికి, చెడిపోవడానికి ముఖ్య కార ణము- పంచదార, పంచదారతో చేసిన పదార్థాలు ముఖ్య కారణమని- శాస్త్రజ్ఞులు భావిస్తున్నారు.

మనము టీ, కాఫీ, స్వీట్స్ లాటివి తిన్నపుడు- అవి కొన్ని రసాయనిక ఆమ్లములుగా మారి దంతాలకు హాని కలిగిస్తాయి.

1. మనకు ముందు తరంవారికి- దంతక్షయ చాలా తక్కువనే చెప్పాలి. ఎందుకంటే వీరు- పంచదార, పంచ దారతో తయారైన పదార్థాలు చాలా తక్కువగా తినడమే దీనికి కారణమని చెప్పవచ్చును. కాబట్టే వారి దంతాలు యిప్పటికీ పటిష్టముగా ఉండటం మనం చూస్తూ వుంటాము.

ఇప్పుడైనా తీపి పదార్థాలు ఎక్కువ తీసికోని వారి దంతాలు ఆరోగ్యంగా వుంటాయి.

2. స్వీట్స్, టీ, కాఫీ, పాలులాంటివి తీసికొన్నపుడు భోజనానంతరము నోరు పరిశుభ్రముగా కడుగుకొంటూ వుంటే దంతాలు శుభ్రపడి ఆరోగ్యముగా వుంటాయి.

3. దంత పరిశుభ్రతకు ప్రతిరోజూ ఉపయోగించే పేస్టులలో ఫ్లోరైడ్ తక్కువగా వుండేవి ఎన్నుకోవాలి.

4. దంత ప్రక్షాళనకు టూత్‌బ్రష్‌లను వినియోగిస్తూ వుంటే పళ్ళసందులలో యిరుక్కున్న చిన్నచిన్న ఆహార పదార్థాల అవశేషాలు బయటపడి పోతాయి. దీనివలన దంతాలు పాడైపోయే ప్రమాదముండదు.

నోటి దుర్వాసన - జాగ్రత్తలు

మన అనుభవములో చాలామందికి నోటి దుర్వాసన రావడము గ్రహించే వుంటాము. ప్రతి వందమందిలో 1 మందికి నోటి దుర్వాసన ఉన్నదని శాస్త్రవేత్తల పరిశోధలలో తేలిన అంశము! నోటి దుర్వాసన రావడానికి కాలు : 1. జీర్ణశక్తి లోపించుట వలన; 2. అ (Indigetion) వలన; 3. ఆహారము తీసికొన్న తరువా నోరు శుభ్రము చేసికోకపోవడము వలన; 4. నాలుక పాచి అధికముగా పేరుకొనుటవలన; 5. బ్రాంకైటిస్‌లాటి ఊపిరితిత్తుల వ్యాధి వలన నోటి దుర్వాసన రావచ్చును.

జాగ్రత్తలు : 1. నోటి దుర్వాసన ఏ కారణముతో వస్తున్నదో గ్రహించి తగిన జాగ్రత్తలు తీసికొంటే నోటి దుర్వాసన రాకుండా వుంటుంది. 2. ఇతరులతో సంభా

షణలు జరుపునపుడు- వారికి అతి సమీపముగా ఉండడము, ముఖములో ముఖము పెట్టి మాట్లాడటములాటి అలవాటువుంటే మానుకోవాలి. 3. కొన్ని కొన్ని సందర్భాలలో మన నోటి నుండి దుర్వాసన వస్తున్నట్లు మనము గ్రహించలేము.కాబట్టి యితరులతో మాట్లాడునపుడు సాధ్యమైనంతగా తల ప్రక్కకు త్రిప్పి మాట్లాడటము మంచిది.

వ్యాయామము- ఆరోగ్యము

"శారీరకముగా ప్రతిరోజూ వ్యాయామము చేయండి! మీ ఆరోగ్యము బాగావుంటుంది!"- అని ఎవరికైనా చెప్పా మనుకోండి! వారు వెంటనే, "ఎక్కడండి డాక్టరుగారూ!- మా యిల్లు చాలా యిరుకుగా వుంటుందండీ! కూర్చొడానికి కూడా ఖాళీ వుండటములేదు!!" అని చెబుతూ వుంటారు. మరికొందరు- "ఇంతకుముందు ప్రతిరోజూ వ్యాయామము చేస్తూ ఉండేవాడినండీ! కానీ- నాకు ఒళ్ళునొప్పులు, నడుము నొప్పి రావడముతో మానివేశాను" అని చెబుతూ వుంటారు. ఇంకొందరైతే- "నాది వ్యాయామము చేసే వయసా డాక్టరు గారూ?" అంటూ ఎదురు ప్రశ్నలు వేస్తూ వుంటారు.

వాస్తవానికి వయసుతోగానీ, స్త్రీ పురుష భేదముతో గానీ, బీదా- గొప్ప తారతమ్యముతో గానీ వ్యాయామానికి దూరముగా ఉండవలసిన అవసరములేదు. అంతేగాక-"నాది వ్యాయామము చేసే వయసుకాదు!" అని అనుకోకుండా- "నాది వ్యాయామము చేయలేని వయసుకాదు!" అని అనుకోవడము అత్యుత్తమ పద్ధతి.

ఈరోజు "వ్యాయామము అనేది ప్రతినిత్యము అందరూ చేయవలసిన అతిముఖ్యమైన ప్రక్రియ!" అని- ప్రతివైద్యుడు చెబుతున్నాడు.

ఈ సృష్టిలోని ప్రతి ప్రాణికి, వస్తువిశేషాలకు, యంత్ర పరికరాలకు- వాటి వాటి పనితీరునుబట్టి, ఆయా ధర్మాలనను సరించి- కాలపరిధిని నిర్ణయించవచ్చును. ఉదాహరణకు కారు; సైకిల్ లాటి వాహనాల ఆయుర్దాయము- అవి తిరిగిన దూరాన్నిబట్టి; రాకెట్, విమానం లాటివి అవి ఎగిరినగంటల ననుసరించి నిర్ణయిస్తూ వుంటారు. కానీ- ప్రాణుల విషయములో- మరీ ముఖ్యముగా మనుషుల ఆరోగ్య నిర్ణయములో ఆతని ఆహార- విహారాల ననుసరించి ఆయుర్దాయ నిర్ధారణ గావించవచ్చును.

క్రమబద్ధమైన ఆహారము, నియమబద్ధమైన వ్యాయామము చేసే మానవుడు 50 సం॥ల వయసులో కూడా 25 సం॥ల వయసులో వున్న యువకుల ఆరోగ్యముతో పోటీపడ వచ్చును. అంతే నిత్యము వ్యాయామము చేస్తూ వుంటే- మన జీవితకాలాన్ని కూడా పెంచుకోవచ్చు నన్నమాట! కాబట్టి- ఆరోగ్యాన్ని కోరుకునే ప్రతివారూ- ఇల్లు ఇరుకనో వయసు మీద పడిందనో తాత్సారము చేయక- నేటినుండే- మీకు అనుకూలమైనంతసేపు వ్యాయామాన్ని అభ్యాసము చేయడము ప్రారంభించండి!

అంతేగాని- ఎవరి చిత్తమొచ్చినట్లు వారు ఆహారము తీసికొంటూ ఏ విధమైన వ్యాయామము చేయకుండా- శరీర పరిమాణము, బరువును పెంచుకుంటూ పోయి- "ఇదంతా

నేను చేసికొన్నదికాదు! భగవంతుడే ఇలా పుట్టించాడు!!" అని బాధపడటమనేది- ఎవరికి- వారు తమని- తాము మోసము జేసికొన్నట్లే అవుతుంది తప్ప- వాస్తవము కాదు. ఎలాటి అనారోగ్యము లేకుండా ఆయుఃప్రమాణాన్ని పెంచుకోవాలంటే- ఆహారవిషయములో క్రమబద్ధత, వ్యాయామము విషయములో- క్రమశిక్షణ ఏ కొద్ది స్థాయిలోనైనా వుండక తప్పదని అందరూ భావించాలి!

వ్యాయామము - అభ్యాసము

"సాధనమున పనులు సమకూరు ధరలోన!"అన్నారు విజ్ఞులు!అదేవిధముగా వ్యాయామము అనగానే అదేదో బ్రహ్మ విద్య అని అనుకోనవసరములేదు. మనలో చాలామందికి ఒక అభిప్రాయమున్నది. వ్యాయామము అంటే- యోగులు, ఋషులు, మౌనులు లాంటి ఆధ్యాత్మికవాదులు మాత్రమే జేసికొనేదని! వాస్తవానికి- వారికంటే- నేటి కలుషిత వాతావరణములో జీవించే నేటి ఆధునిక మానవునికే- శారీరక వ్యాయామము ఎంతో అవసరముందని భావించవచ్చును. వ్యాయామము అనగానే- తలక్రిందుల తపస్సులాగా జేయనక్కరలేదు. క్రమబద్ధమైన నడకలాంటి ఏ చిన్న కదలికనైనా కూడా వ్యాయామముగానే భావించాలి. వ్యాయామాన్ని అభ్యసించడము కూడా అందరూ అనుకొనేంత కష్ట సాధ్యమేమీకాదు. మనము నిత్య జీవితములో శారీరక శ్రమ చెసేవారిని అనేకమందిని చూస్తూ వుంటాము. 40 కిలోలు బరువుకూడా లేని సన్నపాటి వ్యక్తులు కొంతమంది 100 కిలోల బరువున్న బస్తాలను సునాయాసముగా మోస్తూ

వుంటారు. వారు మనలాటి వారేకదా? ఎలా మోయగలుగుతున్నారు? వీరికేమైనా దైవదత్తమైన శక్తి వున్నదా? లాటి ఆలోచనలు చేస్తుంటారు కొంతమంది. నిజానికి వీరికి ఇలాటి ఏ శక్తిలేదు. అభ్యాస క్రమములో వీరికి ఈ బరువులను మోయడము అలవాటు అవుతుంది.

పై విధముగానే ప్రతిమనిషి వయస్సు, లింగ భేదాలను గురించి ఆలోచించకుండా వ్యాయామాన్ని ప్రతిరోజూ అభ్యాసము తప్పకుండా సాధనచేస్తూ, కొంచెముకొంచెముగా పెంచుకుంటూ పోతూవుంటే ఎంత పెద్ద వ్యాయామాలనైనా మంచినీరు త్రాగినంత సునాయాసముగా చేయవచ్చును. ఈ విధముగా కాకుండా మొత్తము వ్యాయామాలను ఒక్కసారిగాసాధించి మంచిఆరోగ్యాన్ని, ఆయుర్దాయాన్నిపొందుదామనుకోవడము అవివేకమేగాక మోయలేని కొండంత బరువును తలకెత్తుకొన్నట్లు కాగలదు.

క్రమబద్ధము లేని వ్యాయామము శరీరానికి మంచి కంటే చెడును ఎక్కువగా కలిగిస్తుందని గమనించాలి. ముఖ్యముగా ఈ సూత్రము వయసు పెరిగినవారికి వర్తిస్తుంది. ఎందుకంటే వ్యాయామము అందరికీ అవసరమేగానీ వయసునుబట్టి ఆ వయసులో చేయదగిన చిన్న చిన్న వ్యాయామాలను వైద్య సలహాల ననుసరించి చేస్తూ మెల్లగా పెద్ద వ్యాయామాలను సాధించాలి. అంతేగాని "హనుమంతుని లాగా నూరు యోజనాల సముద్రాన్ని జాంబవంతుడు లంఘిద్దామనుకొంటే" అది ఎంత పొరపాటో ఇది అంతే పొరపాటు అవుతుంది. అయితే నిరంతర సాధనద్వారా మనము కూడా అన్ని వ్యాయామాలను సాధిద్దామనే మానసిక సంక

ల్పము మాత్రము అందరికీ ఉన్నపుడే ఎలాంటి కష్టమైన నియమాన్నైనా అందరూ సాధించగలుగుతారనేది మాత్రము వాస్తవ విషయము!

వ్యాయామము - నాడీ ప్రమాణము

ప్రపంచ దేశాలలో ముఖ్యముగా అభివృద్ధి చెందిన అమెరికాలాంటి పాశ్చాత్య దేశాల ప్రజలు "ఏ మనిషి యెంత సమయము, ఏ పరిధిలో వ్యాయామము చేయవచ్చును?" అనే విషయము నాడి ఆడే వేగ ప్రమాణాన్ని (Pulse Rate) బట్టి నిర్ణయించి ఆ ప్రకారము వ్యాయామాన్ని కొనసాగిస్తూ ఉన్నారు. ఈ క్రింది పట్టికను చూడగలరు.

వ్యాయామము - నాడీ ప్రమాణ పట్టిక

వయసు:	మొదటి 2మాసాలు వ్యాయామ సమయంలో ఇంతకు మించి పల్స్ రేట్ పెరగకుండా చూడాలి.	రెండవ 2మాసాలు వ్యాయామ సమయంలో ఇంతకు మించి పల్స్ రేట్ పెరగకుండా చూడాలి.	మూడవ 2 మాసాలు వ్యాయామ సమయంలో ఇంతకు మించి పల్స్ రేట్ పెరగకుండా చూడాలి.	6 నెలల అభ్యాసానంతరం ఈ క్రింది విధముగా పల్స్ రేట్ ఉండటమనేది ఆరోగ్యకరమైన పద్ధతి.
30 సం॥లోపు	120	140	50	150-160
30-44	110	130	140	140-150
45-60	100	120	130	130-140
60 సం॥పైన	100	110	120	120-130

పైన చెప్పిన పట్టికలోని ప్రమాణాలకంటే పల్స్‌రేట్ పెరగకూడదు. వ్యాయామముతో పల్స్‌రేట్ ఖచ్చిత ప్రమాణాల ప్రకారము వుండకపోతే రాకెట్‌లాటి ఆధునిక ఆకాశ వాహనాలలో ప్రమాణాలకు అంగీకరించరు. ఈ పల్స్‌రేట్ వయసు ననుసరించి మారిపోతూ వుంటుంది.

పల్స్‌రేట్ (ప్రమాణాలు) ఒక్క వ్యాయామాల సాధనలోనే గాక వైద్యశాస్త్రరీత్యా కూడా ఎంతగానో ఉపయోగపడుతూ వున్నాయి.

వ్యాయామము చేసేటపుడు నాడికొట్టుకునే వేగాన్ననుసరించి మాత్రమే వ్యాయామము చేస్తూ ఉండాలి. ఏమాత్రము నాడీవేగము ఎక్కువైనా వ్యాయామము ఆపి నాడీవేగము పూర్వస్థాయికి జేరిన తరువాతనే తిరిగి వ్యాయామాన్ని కొనసాగించడము చాలా మంచి పద్ధతి.

చాలామంది "ఏమిటబ్బా! ఈ పల్స్‌రేట్ చూసుకొంటూ వ్యాయామము చేయడం! అదొక తలనొప్పి కాకపోతే?!" అని ఆలోచిస్తూ వుంటారు. మొట్టమొదట ఈ వ్యవహారము కొద్దిగా 'తికమక'గా ఉన్నప్పటికీ క్రమేపీ ఈ విధమైన నాడీవేగపు కొలతలకు అలవాటుపడిపోతారు. దీని వలన అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి.

శరీరము తీవ్రస్థాయిలో అలసిపోకుండా తద్వారా వచ్చే అనేక అనర్థాలను ఈ పల్స్‌రేట్‌ను లెక్కవేసికొన్నందువలన నివారించుకొన్నవారు కాగలరు.

అప్పటికీ పల్స్‌రేటును కొలవడము కష్టము అనుకొనేవారు "ఇంత టైమ్‌వరకు వ్యాయామము చేయాలి!" అనిగాక కొద్దిగా అలుపు వచ్చేవరకు మాత్రమే వ్యాయామము చేస్తూ

వుండాలి. ఈ విధముగా క్రమక్రమముగా సాధనచేస్తూ శైమ్‌ను పెంచుకొంటూ పోవాలేగాని, పట్టుదలకుపోయి సొంతము క్రిందపడేటట్లుగా వ్యాయామము చేయరాదు.

వ్యాయామము చేయడము వలన అనేక ఉపయోగాలతో పాటుగా ముఖ్యముగా రక్తము శుద్ధి చేయబడుతుందని చెప్పవచ్చును.

వ్యాయామాలను క్రమము తప్పకుండా సాధన చేయడము అనేది అవసరము! కనీసం వ్యాయామముచేసే ప్రతిసారి 15 ని॥లకు తగ్గకుండా జేయడము మంచిది. అదేవిధముగా కనీసము వారానికిమూడురోజులైనా వ్యాయామసాధన కొనసాగిస్తూ ఉండాలి.

క్రమబద్ధముగా వ్యాయామసాధన చేసేవారు శారీరక చైతన్యముతో పాటుగా మానసిక ఉత్సాహాన్ని గూడా పొందగలుగుతారు.

ఒక్కరోజులోనే అమితశక్తిని, ఉత్సాహాన్ని పొందాలనుకొని శక్తికి మించిన వ్యాయామాన్ని కొనసాగించడమంటే మొదటికే మోసమువచ్చే ప్రమాదమున్నదని అందరూ గమనించవలసిన విషయము!

వ్యాయామము అనేది అనుదినము సాధనచేస్తూ క్రమక్రమముగా పెంచుకోవలసినదేగానీ ఒక్కసారిగా సాధన చేసేది కాదని ముఖ్యముగా గమనించవలసిన అంశము!

వ్యాయామంలో వివిధ రకాల భంగిమలు ఎందుకు?

వ్యాయామాలలో ఫలాని వ్యాయామము మంచిది, ఫలానిది మంచిదికాదు అనేది వుండదు. కానీ ఎప్పుడూ ఒకే విధమైన వ్యాయామము చేస్తూవుంటే కొన్ని శరీర భాగా

లకు మాత్రమే మేలు జరుగుతుంది గానీ- మిగతా భాగాలు చైతన్యవంతము కావు.

ఏవో ఒకటి రెండు భంగిమలతోనే వ్యాయామము చేస్తూవుంటే ఆయా భంగిమల వలన కదలికలకు లోనైన ఆయా శరీర భాగాలకు మాత్రమే మేలుకలిగి మామూలుగా వున్న ఆరోగ్యము ఇంకొంత మెరుగైనట్లు కనిపిస్తుంది. కానీ అదికూడా తాత్కాలికమే అని చెప్పవలసి వున్నది.

పై విధముగా కాక వేరువేరు భంగిమలతో వేరు వేరు వ్యాయామాలు కొద్దిసేపైనా సాధన చేస్తూవుంటే శరీరము లోని అన్ని భాగాలు, అన్ని అవయవములు చైతన్యవంతమై రక్తప్రసారము విస్తారముగా జరుగుటవలన దేహారోగ్యము, తద్వారా మానసిక ప్రశాంతత లాటి అనేక మంచి ఫలితాలు కలుగుతాయి.

గుండె, రక్తనాళాలు, నడుము, వెన్నెముక, పొత్తి కడుపు కండరాలు కూడా గట్టిపడే భంగిమలతో వ్యాయామ ప్రక్రియలను అనునిత్యము సాధనజేస్తూ వుండాలి. దీనివలన అన్ని శారీరక అవయవములు సక్రమముగా పనిచేస్తాయి.

ఉత్తమ జీవితానికి వ్యాయామము

మానవ జీవితాన్ని రెండు రకాలుగా విభజించ వచ్చును.

1. ఏదో రోజులు గడుస్తున్నాయిలే అని జీవితాన్ని వెళ్ళబుచ్చేవారు కొందరైతే; 2. జీవించే జీవితాన్ని రసమయముగానూ, మానసిక ఉత్సాహముతోనూ, శారీరక ఆరోగ్యముతోనూ జీవితాన్ని గడపాలనుకొనేవారు మరికొందరు.

అనునిత్యమూ కొంచెము కొంచెముగానైనా వ్యాయామము చేస్తూవుంటే రెండవవర్గము వారి ఆశయములు నెరవేరడానికి మార్గము సుగమము అవుతుందని చెప్పవచ్చును.

"వ్యాయామము చేయడము అంటే మాటలుకాదు! చాలా కష్టము, అలసటతో కూడుకున్నది!" అని అనేవారి మాటలు వారి బద్ధకాన్ని, వ్యాయామముపట్ల సరైన అవగాహన లేనితనాన్ని సూచిస్తాయేగాని వాస్తవంకాదని గ్రహించాలి. పుడుతూనే ఏ విద్యా ఎవరూ నేర్చుకుని పుట్టరని మనందరికి తెలిసిన విషయమే!

వ్యాయామము చేయడము మనకోసము మన ఆరోగ్యము కోసము, మన సంతోషము కోసము మనకై మనము జేసుకోవలసినది!" అని మనసా వాచా కర్మణా నమ్మి యెవరికి వాళే వారి శక్తికొలది వారు చేసికోవలసినదే! అంతేగాక ఎవరికి ఆరోగ్యము, ఆనందము కలబోసిన జీవితముకావాలో వారే స్వయముగా సాధన చెయ్యాలిగాని అరువు తెచ్చుకోవడానికిగానీ, అంగట్లో కొనడానికిగానీ ఇది వస్తువు కాదని అందరూ గ్రహించాలి. అంతేగాక వ్యాయామము ఫలానా వారు ఇంతసేపు చేశారు, ఇంతసేపు కష్టపడ్డారని ఆలోచించరాదు. ఎందుకంటే ఫలానావారు యింత తినగలరు కాబట్టి మనము యింతే తినాలనుకోవడము ఎంత అవివేకమో యిదీ అంతే అని భావించాలి.

వ్యాయామము మనకు పనికివచ్చేటట్లు చేయాలంటే తలక్రిందుల తపస్సు చేసిగానీ, సిగరెట్లు, మద్యపానములాటి దురలవాట్లనుకానీ తక్కువన మానివేసి మాత్రమే వ్యాయామ సాధనలు జేయనక్కరలేదు. వ్యాయామ సాధన పూర్తి

అయిన తరువాత యిలాటి దురలవాట్లను క్రమక్రమముగా మానివేయవచ్చును కూడా!

ఎప్పుడైనా ఆచరించగలిగే - చిన్న చిన్న వ్యాయామాలు

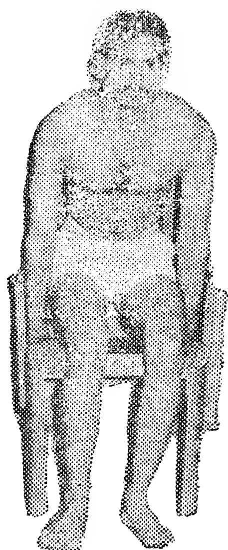
ఈ క్రింద కొన్ని ఆ యా సమయములలో చేసికొనే చిన్న చిన్న వ్యాయామాలు ఉదహరించడము జరిగింది. ఇవి ఆఫీస్‌లో కూర్చున్నప్పుడో, ఏ బస్‌కోసమో నిరీక్షించే సమయములోనో, పండుకొనేటపుడో చేసికోవచ్చును. ఉదాహరణకు పండుకొన్నపుడుగాని, నిలబడినపుడుగానీ పొట్ట కండరాలను బిగపట్టి, వదలడం మొ॥నవి. ఇంకా ఈ క్రింది జాగ్రత్తలను పాటిస్తుంటే కొంత వ్యాయామము చేసినట్లే కాగలదు.

1. నడిచేటపుడు ప్రతిసారీ నిటారుగా నిలబడి నడవాలి.

2. ఖాళీగా ఉన్నపుడల్లా కాళ్ళు చేతులను వీలైన విధముగా ఆడిస్తూ వుండాలి. (పిల్లి, కుక్కలాటి జంతువులు కూడా పండుకొని లేచేటపుడు ఒళ్ళు విరుచుకొని లేస్తాయనే విషయము మనందరికీ తెలుసు! అంటే ఈ విధముగా బద్ధకాన్ని ఆ చిన్న వ్యాయామము ద్వారా వదిలించుకుని దాని దినచర్యకు అది బయలుదేరుతుందన్నమాట!)

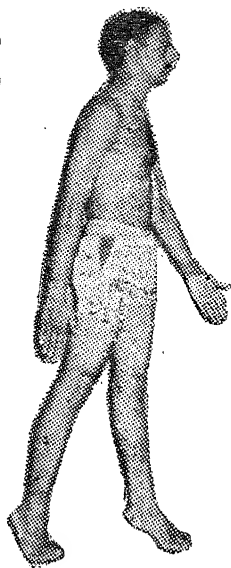
3. కుర్చీలో కూర్చునేటప్పుడు, లేచేటపుడు కుర్చీ హేండిల్ మీద చేతులు వుంచక కుర్చీ సీటుమీద చేతులు

వేసి, భారమంతా చేతులమీద వుంచి లేవడము కూర్చోవడము లాటివి చేస్తూ వుంటే భుజకండరాలు గట్టిపడతాయి. (చిత్రం-1 చూడండి!)



చిత్రం-1

4. నడిచేటపుడు కాలి మడమలపై భారముంచి నడిచేకంటే కాలి వ్రేళ్ళపై భారముంచి నడిస్తే చాలా మంచిది. (చిత్రం-2 చూడండి!)



చిత్రం-2

5. స్నానానంతరము టవల్ (కండువా) తో ఒళ్ళు
డుచుకొనేటపుడు సాధ్యమైనంత గట్టిగా తుడుచుకొంటే
ంచిది.

6. ఎక్కడ కూర్చున్నాసరే ఒంగిపోయి గూనిగా
ూర్చోకుండా నిఠారుగా కూర్చోవాలి.

7. వ్యాయామము చేసేటపుడు యెప్పుడూ గాలిని
ంధించి వుంచకూడదు. ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాలు ఫ్రీగానే
ండాలి.

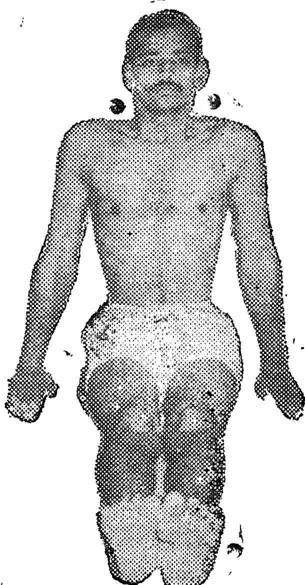
8. వ్యాయామము చేసేటపుడు శ్వాస చాలకపోతే
ుక్కుద్వారానే గాక అవసరాన్నిబట్టి నోటిద్వారా కూడా
్వాస పీల్చడము మంచిది.

9. కొన్ని కొన్ని మ్యూజిక్ (సంగీతము)ల ననుస
ంచి రిథమిక్‌గా కూడా తమకు అనుకూలమైన వ్యాయా
ుము సాధనజేస్తూ ఉండవచ్చును.

10. మామూలుకంటే కొంచెము ఎక్కువగా కదిలే
ు కదలికలైనా వ్యాయామముగానే ఉపయోగపడతాయి.

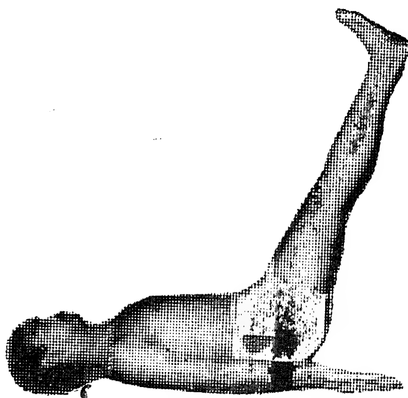
వివిధ రకాల వ్యాయామాలు, భంగిమలు

ఈ వెనుక పేజీనుండి మరికొన్ని వ్యాయామాలు, భంగిమలు ఇవ్వబడినవి. వీటిని ప్రతిరోజు కొంతసేపు ఆచరిస్తూ వుండటము చాలా అవసరము!



1. గోడకు ఆనుకొని నిటారుగా కూర్చోవాలి. కాళ్ళు ఏమాత్రము వంగకూడదు. దీని వలన పొత్తికడుపు (చిత్రం-3 చూడండి!) కండరాలు, కాలి కండరాలు, వెన్నెముక మొ॥ నవి గట్టిపడతాయి.

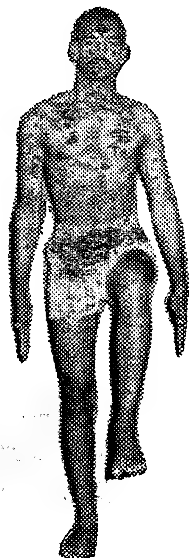
చిత్రం-3



2. సాఫీగా వున్న నేలమీద వెల్లకిలా నిటారుగా పండుకొని, కాళ్ళను మోకాళ్ళవద్ద వంగకుండా నిదానముగా పైకెత్తి (చిత్రం-4 చూడండి!) దించుతూ వుండాలి. దీనివలన పొట్ట వున్నవారికి అది

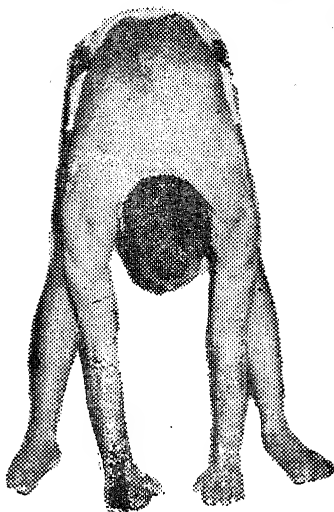
చిత్రం-4

తగ్గడములో సహకరించడమేగాక తొంటికీళ్ళు, కండరాలు శక్తివంతమౌతాయి.



3. స్టడీగా నిలబడి పాదము మోకాలి ఎత్తుకు ఎత్తాలి. (చిత్రం-5 చూడండి!) ఇలా కాలు మార్చి కాలును యెత్తుతూ, దించుతూ వుంటే చక్కటి వ్యాయామము అవుతుంది. దీనివలన కాళ్ళు, పొత్తి కడుపు, గుండెకు రక్త ప్రసరణ విస్తార ముగా జరుగుట వలన వీటిపనిలో మంచి మార్పులు వస్తాయి.

చిత్రం-5

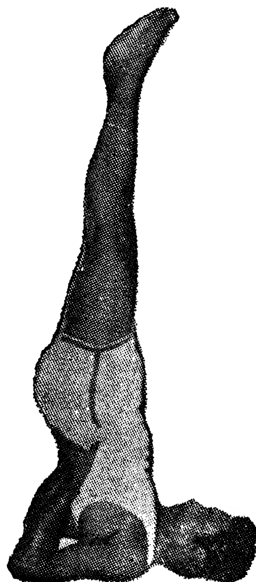


చిత్రం-6

4. రెండుకాళ్ళను కొద్దిగ ఎడంచేసి స్టడీగా నిలబడాలి. తరువాత అరచేతులతో కాళ్ల మధ్య నేలను తాకాలి. ఇలా తాకేపుడు మోకాళ్ళవద్ద కాళ్ళు ఏమాత్రము వంగ కూడదు (చిత్రం - 6 చూడండి!) ఈ విధముగా వంగి, లేచునపుడు గాలిని బలముగా పీల్చి, వదు

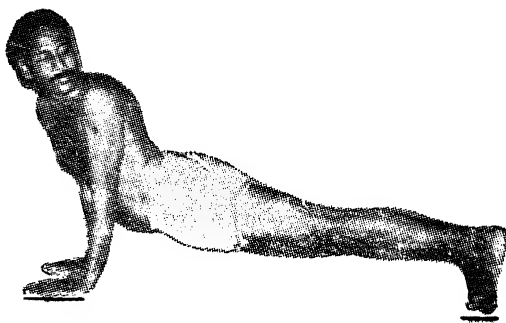
లుతూ వుండాలి. దీనివలన సమస్త నాడీమండలము చైతన్యవంతమౌతుంది. అంతేగాక వెన్నెముక, పొత్తికడుపు కండరాలు శక్తివంతము లౌతాయి.

5. యోగాసనాలలో "సర్వాంగాసనము" అనేది చాలామంచివ్యాయామముగా చెప్పవచ్చును. (చిత్రం-7 చూడండి!) ఈ ఆసనాన్ని యోగాసన ప్రావీణ్యం మున్నవారి వద్ద ప్రాక్టీస్ చేయాలి! ఈ ఆసనాన్ని క్రమముతప్పకుండా అనునిత్యమూ సాధన చేసేవారికి చిగుళ్ళు, దంతములు, గొంతు, వెన్నెముక, నాడీమండలము, జీర్ణాశయము లాటివన్నీ పరిశుద్ధమై సక్రమంగా పనిచేయుట వలన మంచి ఆరోగ్యము సిద్ధిస్తుంది.



చిత్రం-7

6. బోర్లా పండుకొని కాళ్ళు నిటారుగా చాపాలి



చిత్రం-8

ాపినకాళ్ళు మోకాళ్ళవద్ద ఏమాత్రము వంచకుండా చేతుల ుద భారముంచి శరీరాన్ని లేపుతూ (పేజీ 92లోని చిత్రం 3 చూడండి!)దించుతూ వుండాలి. ఈ వ్యాయామాన్ని ప్రతి ోజూ 5, 6 ని॥లు క్రమము తప్పకుండా అభ్యాసం చేస్తూ వుంటే ప్రతిరోజూ 2 గంటలు టెన్నిస్ ఆడితే ఎంతవ్యాయా ుము చేసినట్లో అంత వ్యాయామం దీనివల్ల చేసినట్లు కాగ లదు. దీనివలన భుజపు టెముకలు, కండరాలు అమిత శక్తి వంతము లౌతాయి.

మెట్లు ఎక్కి, దిగడం కూడా వ్యాయామమేనా ?

ప్రతిరోజూ మెట్లెక్కడం, దిగడం కూడా చక్కటి వ్యాయామమేనని శాస్త్రవేత్తలు నిర్ధారించారు.

అమెరికాలోని "హార్టుడిసీజెస్ వైద్యనిపుణులసంఘం" అధ్యక్షులైన ఒక డాక్టర్‌గారు "4, 5 అంతస్తుల బిల్డింగ్ పైకి వెళ్ళవలసినవారు లిఫ్ట్ (Lift) ఉపయోగించకుండా మెల్లగా నడచి వెళ్ళడం మంచిది!" "దీనివలన కొంతవరకు గుండె జబ్బులు రాకుండా కాపాడుకొన్నట్లు కాగలదు!"అని చెప్పారు. వీరి హాస్పటల్ కూడా 5వ అంతస్తులోనేవున్నది. వీరు కూడా లిఫ్ట్ ఉపయోగించకుండా స్వయంగా మెట్లెక్కి ప్రతిరోజూ హాస్పటల్‌కు వెళతారు.

పై వ్యాయామము అందరూ తేలికగా చేయదగినదే! ఇలా ప్రతిరోజూ కొంతసేపు మెట్లు ఎక్కుతూ, దిగుతూవుంటే కాలికండరాలు, కీళ్ళు శక్తివంతములగుటయే గాక ఎవరికి వారికే వారి ఆరోగ్యలోపాలు తెలిసికొనే అవకాశం లభిస్తుంది ఏ రోజైతే మెట్లెక్కడం కష్టంగా వున్నదో ఆరోజు శారీరక ముగా కొంత మార్పు వచ్చినట్లు గమనించాలి.

నిదానముగా పరుగెత్తడం (JOGGING)

అతి తేలికగా అందరూ చేయదగిన చక్కటి "వ్యాయామము" జాగింగ్! జాగింగ్ అంటే నిదానముగా పరుగెత్తడం. దీనివలన శారీరకముగా అన్ని అవయవాలు కొద్దో గొప్పో చైతన్యవంతమౌతాయని చెప్పవచ్చును.

ఈ జాగింగ్‌ను ప్రతిరోజూ కోట్లాదిమంది చేస్తున్నట్లు అంచనా! వీరిలో అధిక సంఖ్యాకులు వైద్యసేవల నందించే డాక్టర్లు! ఆ తరువాత లాయర్లు, ఇంజనీర్లు లాటి ప్రముఖ విద్యావేత్తలు కూడా జాగింగ్ అనే ఈ వ్యాయామాన్ని అనునిత్యము చేసేవారిలో వున్నారు.

జాగింగ్‌ను ఈ శతాబ్దములో కనుగొన్న అధునాతన వ్యాయామముగా చెప్పవచ్చును. ఈరోజు ప్రపంచ వ్యాపితముగా వివిధరకముల గుండెజబ్బులతో అనేకమంది మృత్యువాత ననుభవిస్తున్నారు. అలాటివారికి జాగింగ్ దివ్యౌషధమని వైద్యులందరూ తేల్చి చెప్పిన విషయము.

ఈ వ్యాయామము ఎవరైనా, ఎక్కడైనా, ఎప్పుడైనా చేయదగిన చక్కటి వ్యాయామముగా ప్రముఖులందరూ అభివర్ణించారు.

ఇది యితర చాలా వ్యాయామాలకంటే "తేలికైనదే గాక వాటన్నిటికంటే "మంచి వ్యాయామము" అని కూడా చెప్పవచ్చును. జాగింగ్ ప్రతినిత్యమూ సాధన చేసేవారికి గుండె, రక్తనాళాలు, ఊపిరితిత్తులు, కాలి కండరాలు

కస్యవంతమై చక్కటి ఆరోగ్యాన్ని సంతరించుకుంటాయి
తము శరీరానికి రక్తప్రసారము విస్తారంగా జరిగి శారీరక
కస్యం ఇనుమడిస్తుంది. ఇంకా జీర్ణాశయము, జీర్ణవాహి
మర్దనలకు లోనై జీర్ణశక్తి అభివృద్ధి చెందుతుంది.

"గుండె జబ్బులనుండి రక్షించుకొనటానికి ఏదో ఒక రీరక వ్యాయామము చేయండి!" అని వైద్య ప్రముఖు దరూ ముక్తకంఠంతో చాటిచెబుతూవున్నమాటే! గోల్ఫ్, న్నిస్, బాట్మెంట్ లాటి క్రీడలు కూడా మంచివ్యాయా న్ని అందిస్తాయనుటలో ఎలాటి సందేహములేదు. కానీ వి చిన్నా పెద్దా అందరికి అందుబాటులో వుండేవిమాత్రం దనే చెప్పాలి. అంతేగాక అవకాశమున్న కొంతమందికి ఈ వయసులో ఈ క్రీడలేమి ఆడతాములే!" అనే భావము లకొని ఈ క్రీడలను ఆడలేరు. అటువంటి వారికికూడా గింగ్ వరప్రసాదమనే చెప్పాలి.

జాగింగ్ చేయడానికి వయసుతోకూడా నిమిత్తంలేదు. 0-80 సం॥ల వారైనా జాగింగ్ను నిదానముగా చేయ చ్చును. ఈ వ్యాయామం "ఇంతసేపే చేయాలి!" "ఇంత దూరము వెళ్ళాలి!" "ఇటువంటి ప్రదేశములోనే చేయాలి" లాటి ఏ నియమాలు దీనికి ఉండవు. కాబట్టి ఎవరి శక్తికొలదీ వారు ఎంతదూరం వెళ్ళాలనుకొంటే అంతదూరం, ఎంతసేపు చేయాలనుకుంటే అంతసేపు, ఎక్కడ చేయాలనుకుంటే అక్కడ జాగింగ్ను నిరభ్యంతరముగా సాధనచేయవచ్చును.

జపాన్‌దేశ ప్రజలు ఈ డీప్ బ్రీతింగ్‌ను చిన్ననాటినుండే తమ పిల్లలకు నేర్పుతూ వుంటారు. ఏమాత్రం ఖాళీ లభించినా వారేగాక వారి పిల్లలుకూడా యీ దీర్ఘ ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాలను అమలు చేసేటంత ప్రగాఢంగా ఈ వ్యాయామాన్ని అలవాటుచేస్తారు.

మన శరీరానికి ప్రాణవాయువు ఎంతగా అవసరమో, అది ఏ విధముగా లభిస్తుందో విజ్ఞులైన పాఠకులకు తెలుసు! ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాల వలననే మన శరీరమందలి రక్తానికి ప్రాణవాయువు (ఆక్సిజన్) మామూలుగా అందుతుంది. కానీ డీప్‌బ్రీతింగ్ వలన ఆక్సిజన్ అధికంగా లభించి రక్తశుద్ధి చక్కగా జరుగుటవలన దేహారోగ్యము రెట్టింపు అవుతుందను టలో ఎలాటి సందేహంలేదు. అందుకే ప్రతివారూ విధిగా ఈ డీప్ బ్రీతింగ్ వ్యాయామాన్ని చక్కగా సాధన చేయడం ఈరోజు ఎంతైనా అవసరమని చెప్పకతప్పదు.

సుగర్ వ్యాధి - తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

సుగర్ వ్యాధిగ్రస్థులు వైద్య సహాయాన్ని స్వీకరిస్తూ, వైద్య సలహా ప్రకారం ఔషధాలను సేవిస్తూ ఈ క్రింది ఆహార జాగ్రత్తలను తప్పకుండా పాటిస్తూ వుంటే త్వరితగతిని వ్యాధి తగ్గుముఖం పడుతుంది.

ఉదయం : 6 గంటలకు చక్కరలేని కాఫీ/పాలు/టీ 1 కప్పు తీసుకోవాలి.

8 గంటలకు ఇడ్లీ-2/దోశ-1/పుల్కా-2/కొద్దిగా ఉప్మా (వీటిలో ఏదో ఒకటి)ను కొంచెం సాంబార్/చట్నీతో (వేరుశనగనూనె, కొబ్బరినూనె, నూనె పచ్చళ్ళ వాడరాదు) తీసికోవాలి.

10 గంటలకు వెన్నతీసిన పలుచని మజ్జిగ 1 గ్లాస్ తీసికోవాలి.

మధ్యాహ్నం : 12 గంటలకు అన్నం 2 కప్పులు, పప్పు 1 కప్పు,కాయగూరలు 1 కప్పు, ఆకుకూర 1 కప్పు, రసం లేక చారు 1 కప్పు తీసికోవాలి.

సాయంత్రం : 4 గంటలకు గుగ్గిళ్ళు 25 గ్రా.లు తిని సుగర్‌లేని కాఫీ/టీ పాలు 1 కప్పు తీసికోవాలి.

రాత్రి : 8 గంటలకు మధ్యాహ్నం మాదిరే.

సుగర్ వ్యాధిగ్రస్థులు తీసికోవలసిన జాగ్రత్తలు

1) నూనె వాడకము రోజుకి 4 చెంచాలు మించి వుండరాదు.
2) అన్నిరకాల ధాన్యాలు, పప్పులు, కాయగూరలు, ఆకుకూరలు తిన వచ్చును.
3) చక్కెర, బెల్లములాంటి ఏ విధమైన తీపి పదార్థాలు తినకూడదు.

4)

తినదగిన పండ్లు	తినకూడని పండ్లు
ఆపిల్ 1/2 (తోలుతో)	అరటి
జామ (చిన్నది-1)	మామిడి
నేరేడు (10 కాయలు)	సపోట
బత్తాయి (1 కాయ)	సీతాఫలం
కమల (")	ద్రాక్ష
సీమరేగి (1/2 కాయ)	ఖర్జూర
తాటిముంజలు (రెండు)	పనస, అనాస

5) రోజు మొత్తములో ఏదో ఒకరకము పండును మాత్రమే తినాలి!

డా॥ A. ప్రభాకరబాబు, M.B.B.S:I.A.S.E.C.T.

గారి వైద్య విజ్ఞాన గ్రంథాలు :

1. ఆహారం-వైద్యం (1, 2 భాగాలు)

[మీ ఆహారంలోని చికిత్సా రహస్యాలు]

మానవులు నిత్యారోగ్యంతో వుండడానికి కావలసిన పిండి ర్థాలు (Corbohydrets "కార్బోహైడ్రేట్స్"), మాంసకృ (Proteins "ప్రోటీన్స్"), క్రొవ్వులు (Fats "ఫాట్స్"), ఖనిజ. ణాలు (Minerals & Salts "మినరల్స్&సాల్ట్స్"), పోషకాంశమ. (Vitamins "విటమిన్స్"), రసాయనికామ్ల ద్రవాలు, (Enzym

"ఎంజైమ్స్") మొ.నవి. తీసికొనే ఆహారములో లోపిస్తే ఏయే అనారోగ్యాలు సంభవిస్తాయి? ఆయా అనారోగ్యాలకు ఆహారచికిత్సలు మరియు వైద్యసలహాలు, నిత్యజీవితంలో మనం తీసుకోవలసిన పుష్టికర మిశ్రమమైన మితాహారం ఎలా తీసికోవాలి? మనము అనుదినమూ స్వీకరించే పండ్లు, ఆకుకూరలు, కూరగాయలు, పప్పులు, ధాన్యాలు, పండ్లు, పాలు, గ్రుడ్లు మొ॥గు ఆహార పదార్థాలను దేహారోగ్యం కొరకు "ఔషధాలు"గా వినయోగించడానికి 1100ల పైగా అనేక "వైద్య చికిత్సా" ప్రక్రియలను తెలియజేసిన అత్యుత్తమ ఆరోగ్య గ్రంథము: వెల : Rs. **50/-**

2. సెక్స్ సైన్స్ (మరియు) సెక్స్‌పవర్

దీనిలో స్త్రీ పురుష జననాంగ నిర్మాణాలు: కామసామర్థ్యానికి ఆచరించవలసిన విధానాలు సుఖప్రాప్తిలేని స్త్రీ పురుషులకు వైద్యవిధానాలు, సలహాలు: బ్రహ్మచర్యం వలన ఆయువు పెరుగుతుందా? మద్యపానం వలన "సెక్స్‌పవర్" వృద్ధి అవుతుందా? వీర్య స్ఖలనాన్ని నిరోధిస్తే ఏకాగ్రత పెరుగుతుందా? లాటి అనేక విషయాలకు శాస్త్రీయ వివరణలు ఇంకా మానసిక, శారీరక సెక్స్ లోపాలకు "ఆధునిక చికిత్సలు" గల అత్యుత్తమ "సెక్స్ విజ్ఞాన గ్రంథం!"

వెల : రూ. **18/-+ 20/-= 38/-**

హెల్త్ & బ్యూటీ

[వనమూలికా రహస్యాలు]

రచన : డా. K.V.N.D. ప్రసాద్, D.H.M.S.

(M. H. S. London)

వనమూలికలు, పండ్లు, కాయలు, పూలద్వారా ఆరోగ్యమును దేహ సౌందర్యమును వృద్ధిచేసుకొను అనేక భారతీయ వైద్య శాస్త్ర ప్రక్రియలు, సాధారణ వ్యాధులకు చికిత్సలు, చర్మ సౌందర్యానికి వివిధ క్రీములు, లోషన్లు ఎవరికివారే తయారుచేసుకొనే అనేక పద్ధతులను వివరంగా తెలియజేయు ఏకైక గ్రంథము. వెల : రూ. **20/-**

విశేష 'ప్రజాదరణ' పొందిన మా ప్రచురణలు

మ వాస్తు పండిట్'
్యనారాయణ సిద్ధాన్తి గారి...

ాస్తు శాస్త్రము	18/-
ాస్తు యంత్ర రత్నావళి	20/-
ృహ వాస్తు చంద్రిక	15/-
ృహవాస్తు సారము	12/-
్యోతిష శాస్త్రము	25/-
త్తాత్రేయ తంత్ర విద్య	20/-
ోగసాధన	12/-
ుండలినీ శక్తి	12/-
ుంత్ర శక్తి	12/-
ోచార గ్రహఫలితాలు	12/-
ష్టనాగ పూజ	8/-
్తోత్ర రత్నమాల	10/-
ందానికి మార్గాలు	8/-
ంగ సాముద్రిక శాస్త్రము	15/-
ౌస్ ప్లాన్స్	20/-
ంద్రజాల రహస్యాలు	8/-
ుహేంద్రజాలం	8/-
ంధ్యావందనమ్	12/-
అన్నిరాశుల వారికి ఫలితాలు	6/-
ిడి రాశులు రాశి 1కి	4/-
ంఖ్యా ఫలితాలు	6/-
జననకాల ఫలదీపిక	10/-

S. గంగారామ్, M.A. గారి ....

డెస్క్ వర్క్ ఇంగ్లీష్ గ్రామర్:	
పార్ట్-I "టెన్స్"	12/-
పార్ట్-II "పార్ట్స్ ఆఫ్ స్పీచ్"	12/-

'కవిశ్రీ' D. ఆదినారాయణరావు గారి....

చిన్నారి పేర్లు	15/-
చిట్కా వైద్యం	15/-
చిట్కా వైద్యం-2	15/-
తెలుగు సామెతలు - సూక్తులు	15/-
555 జాలీ జోక్స్	12/-
★స్త్రీలకు చిట్కాలు	15/-

'భాషా ప్రవీణ' రాయప్రోలు రథాంగపాణి గారి...

గృహవాస్తు దర్పణం	12/-
వ్యాకరణ పారిజాతం	12/-
షిర్డి సాయినాథ చరిత్ర (పారాయణ గ్రంథము)	16/-
హనుమద్వైభవము (పారాయణ గ్రంథము)	16/-
హనుమద్విజయము	18/-
తెలుగు - వెలుగు	16/-
మానవ "ధర్మ శాస్త్రం"	15/-
భారతీయ "కామకళాశాస్త్రం"	15/-
స్తోత్ర ప్రభాకరము	12/-
హాస్య కథలు	12/-

'రాష్ట్ర భాషా ప్రవీణ' "శ్రీ చిత్ర" పురాణపండగారి...

శ్రీ మహాలక్ష్మీ పూజ	6/-
దాంపత్య కామకేళి	12/-
ఆయుర్వేదమ్	16/-
అనుదిన ధర్మాలు	15/-
★నామ జపం - జపఫలం	5/-
★నిత్యానుష్ఠాన సంపుటి	10/-
★కలియుగదైవం - కల్యాణ ఘట్టాలు	10/-

★ స్టార్ మార్క్ ఉన్నవి స్టాక్‌లో లేవు. స్టార్ మార్క్ లేనివి మాత్రమే స్టాక్‌లో ఉన్నవి.

ిక: పై వాటిల్లో మీకు కావలసిన పుస్తకాల ఖరీదును క్రింది అడ్రస్‌కు M.O. చేయండి! పైకము మాకు అందగానే సదరు ిలను కేవలము Rs.1-00కి V.P.B.P.లో పంపగలము. ఉత్తర-ప్రత్యుత్తరాలకు రిప్లైకార్డ్ తప్పక వ్రాయాలి. ిన్ కూపన్‌లో కావలసిన పుస్తకాల పేర్లు, అడ్రస్ స్పష్టముగా వ్రాయాలి. ఆంధ్ర ప్రదేశ్‌లోని అన్ని R.T.C. బస్‌స్టేషన్ బుక్ లోనూ, రైల్వే స్టేషన్స్‌లోని హిగ్గిన్ బాథమ్స్ మరియు ప్రైవేట్ బుక్ స్టాల్స్‌లోనూ మా ప్రచురణలన్నీ లభించును.

జనప్రియ పబ్లికేషన్స్, తెనాలి - 522 201. Phone No. 23037

Cont....4rd Cover

విశేష 'ప్రజాదరణ' పొందిన మా ప్రచురణలు

I.A.S E.C.T గారి...

15/-

25/-

16/-

16/-

16/-

16/-

12/-

18/-

ncon! గారి...

15/-

18/-

10/-

18/-

20/-

'హస్త రేఖా ప్రవీణ'
A.V. సారథి, B.Com. గారి...

హస్త సాముద్రికము 24/-

యర్నాగుల సుధాకరరావు, B.Com. గారి..

మీరూ "జర్నలిస్ట్" కావచ్చు...! 15/-

Md. నఫీజుద్దీన్ (సౌజన్య), M.A. గారి .....

వర్డ్ పవర్ 8/-

ఇడియమ్స్ & ఫ్రేజెస్ 10/-

★లెటర్ రైటింగ్ 10/-

★పరీక్షల్లో ఫస్ట్ ర్యాంక్ రావాలంటే...? 15/-

వేముల వెంకటేశ్వర్లు, B.Com. గారి ....

Word World Series.....

A Unique Book on Usage of **ADJECTIVES** 15/-

A Unique Book on Usage of **ADVERBS** 10/-

★A Unique Book on Usage of **VERBS** 20/-

లక్కోజు రమేష్‌బాబు గారి...

ప్రాచీన కామకళ 15/-

త్స్యాయన కామసూత్రాలు-
ఆధునిక లైంగిక ఆచరణలు 25/-

స్తలు -
త వాస్తవాలు 12/-

గృహ నిర్మాణ నమూనాలు 20/-

M.A., M.L.I.Sc, గారి...

గుల పెంపకముతో పుట్టెడు లాభాలు 20/-

ాగార్జునుడు (చరిత్ర-వైద్య తంత్రము) 15/-

తో చికిత్సలు 6/-

" వైద్యం 6/-

తో వైద్యం 6/-

వు, M.A., B.Ed. గారి....

యులు 12/-

మాత్రమే స్టాక్‌లో ఉన్నవి.

మండి! పైకము మాకు అందగానే సదరు
త్తరాలకు రిప్లైకార్డ్ తప్పక వ్రాయాలి.
దేశ్‌లోని అన్ని R.T.C. బస్‌స్టేషన్ బుక్
మా ప్రచురణలన్నీ లభించును.

ne No. 23037